

## 今月のテーマ

## 血圧の上昇に注意しましょう



新年あけましておめでとうございます！今年も「まごころ通信」は、真心こめて健康情報を発信しますので、どうぞよろしくお願ひします。

さて、これからはますます寒さが厳しくなっていきます。そこで注意したいのが、血圧の上昇です。寒さで血管が収縮し、血圧が急に上昇すると、脳卒中にもなりかねません。次のようなことに気をつけましょう。

### このようなところで温度差対策をしましょう

#### 屋内から屋外に出るとき

コートやマフラー、手袋などで防寒してから外に出ましょう。

#### 夜中の寒い廊下やトイレ

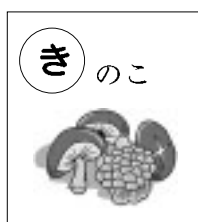
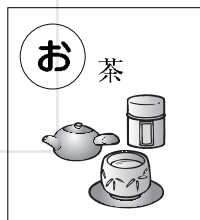
カーディガンやガウンを着たり、靴下を履きましょう

#### 寒い脱衣所やお風呂場

お風呂場のふたを開けておくなどして暖めましょう。

### 血液をサラサラにする食物をとるよう心がけましょう

血圧が上昇したときに血液がドロドロだと、血管が詰まりやすくなります。次にあげる食べ物は血液浄化能力があります。「おさかなすきやね」で覚えて、積極的に食べるよう心がけましょう。



※「おさかなすきやね」は医学博士栗原 毅氏考案

### 食塩・動物性脂肪は控えめにしましょう

## 医食同源

### 「タコとキノコと玉ねぎのマリネ」の作り方

キノコや玉ねぎの食物繊維は余分なコレステロールを吸着して体外に排出してくれます。また、タコに多く含まれるタウリンもコレステロール値の上昇を防ぎ、血液をサラサラに保つ働きがあります。

【材 料】 蒸しタコ…200g エノキ (またはシメジ) …1パック 玉ねぎ…1/2 個 酢…50cc  
(4人分) ノンオイルドレッシング…100cc

- 【作り方】
- ①キノコは食べやすい大きさに切りレンジで2~3分加熱し、冷ましておく。
  - ②玉ねぎは薄くスライス。
  - ③薄切りしたタコと①、②をポリ袋に入れ、酢とドレッシングを入れる。
  - ④冷蔵庫に一晩置いて漬け込み、出来上がり！

今回のまごころ通信のテーマは「子どもの食物アレルギー」です。