

運動による血圧への影響



高血圧治療の基本は生活習慣改善と薬による治療です。
今回は「**運動によるメリット**」を紹介します！
運動習慣は血圧以外にもいい影響を与えますよ！

適切な運動を続けることで筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がります。



高血圧は肥満や糖尿病など合併する人も多く、インスリンというホルモンの働きが悪くなっています。運動はその働きも改善することができます。



簡単にできる運動をご紹介します

室外なら・・・

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳（水中運動）、スポーツ全般など

室内なら・・・

踏み台昇降運動、もも上げ運動、ハーフスクワット、ストレッチ運動など

ほどよく疲れる
くらいの負荷で



天気が悪くても
家でできるね



Point

運動は不定期で行わず**継続すること**が大切です。毎日行うのが理想ですが**週の半分以上行う**ことが勧められます。

Point

1回で**最低10分以上継続**し、合計で**30~40分/日**程度実施することを推奨。
まずは自分ができる範囲から！



きのことトマトのホットマリネ



<材料：2名分>

エリンギ	1パック	
しめじ	1/2パック	
ミニトマト	5個	
ニンニク	1片	
オリーブオイル	大さじ1	
鷹の爪（輪切り）	少々	
白ワインor料理酒	大さじ1	
A	穀物酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	醤油	小さじ1
ブラックペッパー	少々	
パセリ	少々	

作り方

- ①エリンギは縦に手で割き、しめじは石づきを取ってほぐす。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。ニンニク、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れて弱火で炒める。香りが立ってきたら鷹の爪とエリンギとしめじを入れて白ワインか調理酒を入れて蓋をする。しんなりしたらミニトマトを入れる。
- ③ミニトマトの皮にしわがついて水分が出てきたら、火を止めてAを加えてブラックペッパーを振ったら、器に入れてパセリを彩りよく乗せて出来上がり。



秋になると多く出回るきのこを使った、ホットマリネの紹介です。ニンニクの香りと酢の酸味、オリーブオイルのコクで塩気に頼らなくてもおいしく食べられます。

高血圧の予防には減塩が大切ですが、味が淡泊すぎると長続きしません。適度な油により、味が口の中に残りやすくなるので、塩気が少なくてもおいしく食事が出来ます。

簡単にすぐ作ることが出来るので残った分は冷蔵庫で冷やし、作り置きとして使用するのもオススメです。もう一品欲しいときに作ってみてはいかがでしょうか。