

Beauty

サイレント・キラー？

ある程度、年齢が行くと高血圧になる、と思っていませんか？高血圧は、一般的な病気になってしまい「恐ろしい」というイメージから離れてきています。しかし、高血圧のもう一つの名前は**サイレント・キラー**。静かに忍び寄り恐ろしい病気なのです！他の生活習慣病と同様、**自覚症状がない**ため、かなり深刻な事態になるまで気づきません。

血圧とは？

血液が流れる時、**血管の壁にかかる圧力の事**です。それがずっと高いまま続き、血管が常に強い力で押され続けられれば、当然弱ってきます。**しなやかさが失われ硬くなったり**（動脈硬化）、**血管の内側が狭くなり中性脂肪やコレステロール**がたまりやすくなり、更に**血圧は上昇**してしまいます。こうした悪夢のような繰り返しで、**血管がポロポロになっていくのが高血圧**なのです。

塩で血圧が上がる訳！？

高血圧の予防・改善には「**塩分を控えめに**」とよく聞きますが、塩は本来**人間に必要なミネラル**の1つ。なのに何故、塩から高血圧になると言われているのでしょうか？実は、まだ研究中の事で、確実な原因は突き止められていないようです。しかし以下のような原因が考えられています。

①カラダの中の浸透圧→塩辛いものを食べると喉がかわいて水が飲みたくなりますよね？これは浸透圧を一定に保とうと、カラダが水分を要求するサイン。人間のカラダの中の体液は**塩分(ナトリウム)のパーセンテージ**が決まって、それを越える塩分を摂取してしまうと、その濃度を薄めようとするため、水分が欲しくなるのです。余分な塩分と水分をとれば体液(血液)が増え、心臓や血管には一定の容量があるため、その中の**血液が増えすぎて**しまうと、血管を押し広げ、血圧も上がってしまいます

②ナトリウムと交換神経→食塩の中のナトリウムは、血管を収縮させる働きをする**交感神経を緊張**させます。必要以上のナトリウムを摂取すれば、血管を縮める働きが活発になってしまい、血圧も高くなります。その状態が続くと、血管に余計なストレスがかり続け、高血圧を悪化させます。

③血管に入るナトリウム→摂りすぎたナトリウムは、血管の壁の細胞の中に直接入り込みます。血圧が高くなっている人の血管というのは傷がつきやすく、ナトリウムも入り込みやすくなっていて、入り込んだナトリウムは、さらに血管を狭くします。

高血圧のポイント！

収縮期血圧(上の血圧)で140mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧)で90mmHg以上が続けば**高血圧と診断**される。運動をした直後や緊張している状態で測って「**たまたま高かった**」というのは**高血圧ではありません**。

高血圧の恐ろしい特徴

- ・何年・何十年、時間をかけて進行してくる**生活習慣病**。
- ・長期間、血管に圧力がかかり続けると、しなやかな弾力がなくなり**ポロポロになってしまう→動脈硬化**
- ・ポロポロな血管は**簡単に修復しない**ので長く患う。
- ・血圧が高いと、心臓病などの**合併症**の発生率が正常血圧の人の**2倍以上**になります。
- ・特に高血圧とは関係ないと思われる疾病でも、**高血圧と複合的に重なる**と**死亡率が高まって**しまいます。

血圧安定にはカリウムを！

- カリウム摂取の注意点
- ・人工的な錠剤などでの摂取は失われやすいので、**野菜などから摂る**。
 - ・調理によって**失われやすい**。
 - ・煮込む・ゆでるなどの時は、**できれば汁も食べる**。
 - ・腎不全の人は高血圧でも、**カリウム摂取は控える**。

カリウムの豊富な秋に旬の食材と調理法！

秋といえば「きのこ」

- きのこのホイル包み焼き** きのこから出る汁も残さず食べるため、包み焼きに
- ピリカラ炒め** 味つけの時、塩ではなく唐辛子などを使い減塩も
- 1年中大活躍！必殺技の乾燥わかめ**
- 味噌汁** 味噌汁のお碗にあらかじめ乾燥わかめを入れ、そこにできあがった味噌汁をつぐ。乾燥わかめの最適な戻し時間は3分なので、食卓に運ばれる頃には丁度よい具合になっている
- サラダ** わかめは和・洋・中すべての味つけに合う。特にサラダの時には加えやすいので、ぜひ必ずそえて一緒に摂ろう

デザートは生の果物で

- 柿** 柿はとでもカリウムの多く含まれる果物なので、ぜひ秋の食卓に
- りんご** 柿に比べると、カリウムの量は少ないが、とにかく手軽に食べられる所が良い
- バナナ** 最近は発がん抑制の作用があると話題のバナナ。秋が旬ではないが、1年中食べられ
- 秋のおやつは「さつまいも」と「栗」**
- 丸ごと「蒸しいも」「焼きいも** 皮ごとの方がカリウムが逃げない
- ゆで栗** 栗と言えば「栗ご飯」…より！丸ごとそのままゆで、2つに割ってスプーンで食べる。

National

光天面 ナビ機能
好評のガラスタッチ天面操作にナビ機能がつき、操作ボタンに触れると、次に操作できるボタンが点灯し、操作をご案内。光って現れる順に、ボタンに触れるだけで、初めての方でもスムーズに使いこなせます。ボタンは触れた瞬間に点滅！操作の反応が見てわかる！



光火カセナ
一搭載野IH
ら、で温のな
入がっでも下
度の低下を換
知し、フルパ
ワーで加熱！

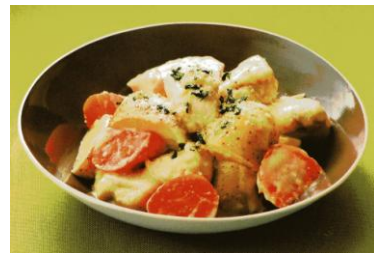


トッププレートもス
タッチもフラットだから、汚れ
をふき取るのが簡単♪

キッチンを美しく引き立てる
シンプル&スクエアデザイン



今月のレシピ 鶏肉とじゃがいもの クリーム煮



材料(2人分)

- 鶏胸肉(小)・・・1枚(約200g)
- じゃがいも・・・2個
- にんじん・・・1/2個
- 生クリーム・・・1/2カップ
- 粉チーズ・パセリ・・・各適宜
- 塩・こしょう・小麦粉・サラダ油

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう各少々ふって小麦粉を全体に薄くまぶす。じゃがいもとにんじんは皮つきのまま良く洗い、ペーパータオルで水気を拭き、一口大の乱切りにする。
- ②フライパンに鶏肉を入れ、肉の色が変わったら、じゃがいもとにんじんを加え1分ほど炒め、水2/3カップを注いで火をし、10分ほど蒸し煮にする。
- ③じゃがいもに竹串を刺して、スッと通るくらいになったら、生クリーム・塩・こしょうを加え、時々かき混ぜながら、汁がなくなるまで5分ほど煮る。
- ④器に盛り、粉チーズ・パセリをふる。

薄味への転換！成功させるコツ！

それまで主に塩分に頼っていた味付けを、他の調味方法で！例えば焼き魚に、しょうゆの代わりに**かんきつ類の絞り汁**を利用する等！かんきつ類以外にも、**酢やショウガ、シソ、ミョウガ、セリ、ニンニク**などの香味野菜、**こしょう、山椒、わさび、ごま**などの香辛料、**タイム、ミント、セージ、バジル**などのハーブをうまく利用することで、**味にアクセント**が出ます。また、市販のだしには塩分が含まれていることが多いので、**昆布やかたお節、干しシイタケ**などから**天然のだし**を取るようにすれば、**独特のうまみが薄味の物足りなさをカバー**してくれます。栄養素でいうと、**カリウム、カルシウム、マグネシウム**などに**ナトリウム**を体内から排せつする作用があり、これらの栄養素が多く含まれた食品を**減塩と並行して**出来るだけ取るようにすると、より降圧効果が期待できます。カリウムは**野菜、海藻類、芋類、大豆、果物**に多く含まれていて、**牛乳などの乳製品にはカルシウム、種実類**や**緑黄色野菜にはマグネシウム**が豊富に含まれます。