ライフアスだより

LIFEUS
TOTAL LIFE SUPPORT



2026年11月号



いい血圧で、いい毎日を

11月2日は「いい血圧の日」です。カゴメ株式会社が、高血圧対策を促進し、生活習慣の改善を呼びかけることを目的に制定しました。「いい（11）けつあつ（2=two）」の語呂合わせに、ちなんでいます。高血圧は自覚症状がほとんど出ないまま進行することが多く、「サイレントキラー」とも呼ばれます。放置すると脳卒中や心疾患など重大な病気のリスクを高めるとされているため、日ごろからの予防・管理が重要です。

高血圧の原因

高血圧は生活習慣と深くかかわっています。
原因を知ることが予防の第一歩です。



- 塩分の摂りすぎ
  体内の水分量が増え、血圧が上がりやすい
- 運動不足
  血管が硬くなりやすく、血流が悪くなる
- ストレス・睡眠不足
  自律神経が乱れ、血圧が不安定になりやすい
- 飲酒、喫煙
  血管を収縮させ、血圧を上げる要因になる
- 加齢、遺伝的要因
  年齢と共に血管が硬くなりやすい
  家族の人に高血圧の人がいる場合には要注意



高血圧予防のために必要なこと

①減塩を心がける
　汁物は具を多くし、汁をひと口残すだけでも効果的
　加工食品、総菜の塩分量をチェックする



②野菜・果物をしっかり摂る
　カリウムが血圧の調整に役立つ
　腎臓が悪い方は、カリウムの摂りすぎに注意
③適度な運動を続ける
　ウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる運動を習慣化する
　毎日5～10分、身体を動かす時間を作る



④体重管理をする
　急な増減は血圧に影響する
　週1回の体重チェックを習慣にする
⑤禁煙・節酒を意識する
　喫煙は血管を収縮させ、血圧を上げやすい
　飲酒は適量を守り、休肝日を作る
⑥血圧を定期的に測る
　いつもの数値を知ることが予防の第一歩
　血圧測定を日課にする



高血圧を予防・改善するためのポイント

ポイント1 食事内容を見直す



ポイント2 飲酒を控える



ポイント3 運動習慣を身に付ける



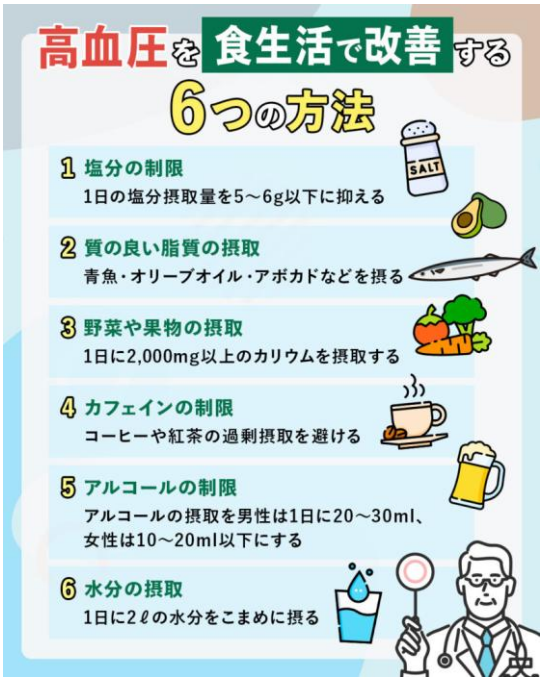
ポイント4 禁煙をする



ポイント5 ストレスをためない



高血圧を食生活で改善する6つの方法



脳トレ　まちがいさがし　初級編

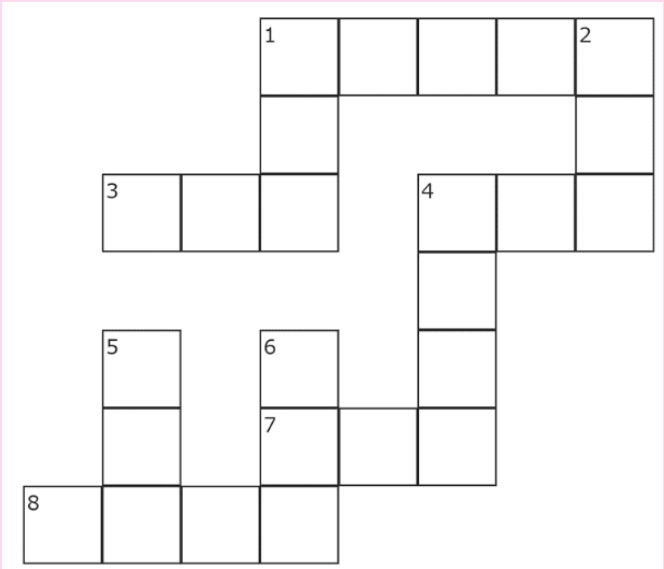
下のイラストの中にまちがいが3つあります。まちがいをさがして、脳を働かせましょう。答えは下にあります。

出典：間違い探し.com



脳トレ　ひらがなクロスワード

カギを読んで、マスにひらがなを1文字ずつ書きましょう。小さい字（ゃ、ゅ、ょ、っ）は出てきません。濁る文字はそのまま1マスに書きます。



ヨコのカギ

1　削ってだしをとる
　かたい魚の加工品
3　窓の外側にたてる木の戸
4　和室の床に敷き詰めるイ草の敷物
7　茶をいれる取っ手のついた器
8　だいだい色の細長い野菜

タテのカギ

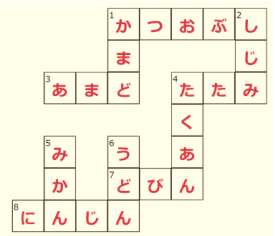
1　土や石で作った煮炊きのための火どころ
2　みそ汁に入れる小さな黒い貝
4　大根をぬかで漬けた黄色い漬物
5　冬に皮をむいてたべるだいだい色の果実
6　白くてふとい麺

答えは下に↓

まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに！！





ライフアスレシピ

やみつき無限ナス

カリウムを多く含むナス。レンジ加熱することで、カリウムを逃がさず調理できます。

【材料】(3人分)
ナス3本　ツナ缶1缶　大葉・いりごま適量
塩コショウ少々　砂糖小さじ1/2
鶏ガラスープの素小さじ1　ごま油大さじ1

【作り方】
①ツナ缶の油を切り、大葉は千切りにする
②ナスを細切りにして、水に5分程ひたし、アクを抜く
③水気を切り、耐熱ボウルに入れて、調味料全てとツナ缶を加えて混ぜる
④ふんわりとラップをして、レンジ600wで5分加熱する
⑤器に盛り、大葉とごまをトッピングしてできあがり

連載　「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第13話　小池さんとラーメンの汁

今日の利用者さんは、ラーメン大好き小池さん（76歳）。

訪問すると、小池さんがラーメンの話を始めました。

「まどかさん、ラーメンってのは、汁まで飲んでこそ完成なんだよ」
「でも小池さん、血圧のためには塩分を控えることも大切ですよ」

「そうかあ。じゃあ、汁を半分残せばいいのか？」
「それは良いですね」

小池さんはしばらく考えてから言いました。
「よし。これから半分残すぞ！！」
「良い心がけですね」

「ただ、半分飲んでから、残りの半分を飲むことにする！」
「結局全部飲んじゃうじゃないですか（笑）」
「いやあ、うまい汁を目の前にするとついねえ」

まどかさんは笑いながら、汁を全部飲まずに残すことや、麺を楽しむ工夫を伝えました。

小池さんは真剣な顔で、
「よし、次から汁を残す！まずは、少しずつな」

つづく

今日のひとこと
汁は残しても、ラーメンはうまい



