

高血圧予防の3か条!!

Point! その1 毎日の血圧測定

血圧測定を習慣化し、自分の血圧の状態を把握しましょう。家庭血圧は、本来の血圧をあらわし、**脳卒中や心臓病のリスク予測**に役立ちます。まずは、朝の測定をスタートして血圧の変化に気づけるようにしましょう。

Point! その2 減塩

1日の塩分摂取目標量は、男性 7.5g、女性 6.5g。塩分の約7割を調味料から摂っているため、薄味にすることが大切です。食生活の中で、簡単にできる減塩のコツを取り入れて、無理なく薄味に慣れていきましょう!

- ✓ 味をみてから調味料をかける
- ✓ お酢やレモン等の酸味を使う
- ✓ しっかりだしを取る
- ✓ 香味野菜やハーブ、香辛料を使う
- ✓ 味を中まで染み込ませず、表面にからませる

注目!



市内の調理師さんおすすめ!
減塩にも繋がるお手軽なだしの取り方



- 市販のだしパックに書かれている分量通りの水とだしパックを冷水筒(麦茶ポット等)に入れる
- 冷蔵庫に入れて、一晚(6時間以上)置いて完成!

※保存は冷蔵で、3~5日を目安に使い切る

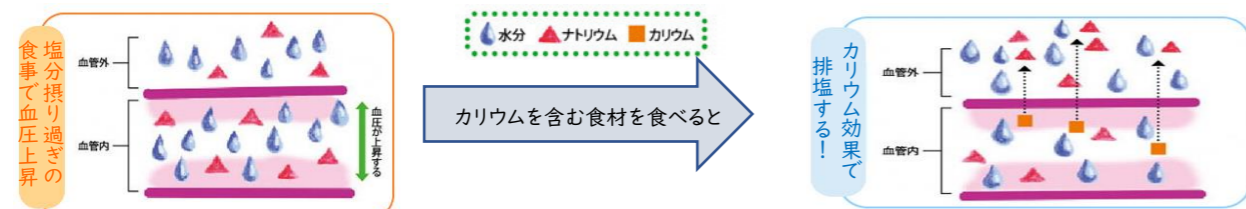
野菜の様々な栄養成分を摂取するために
必要な野菜量が350g/日以上なのよ

なぜ野菜摂取目標量は、
350gなの?



Point! その3 野菜マシマシ(排塩)

野菜に多く含まれるカリウムには、血液中の余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けしてくれるため、高血圧を抑制する効果があります。



野菜には、活性酵素を除去するポリフェノールやカロテノイド、体調を整えるビタミン類、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。野菜をたくさん食べることで、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低くすることも分かっています。バランスの良い食事を意識して、積極的に野菜を摂取しましょう!

美味しいが無限大∞

食べよう!伊豆の国市産の野菜



野菜の魅力を熟知する【野菜のエキスパート】の農家さんや保健委員がおすすめる市特産の野菜を活用したレシピをご紹介します!旬を味わい、心で味わおう。

レシピ集はこちら!



伊豆の国市のおいしい野菜で 脱・高血圧!!

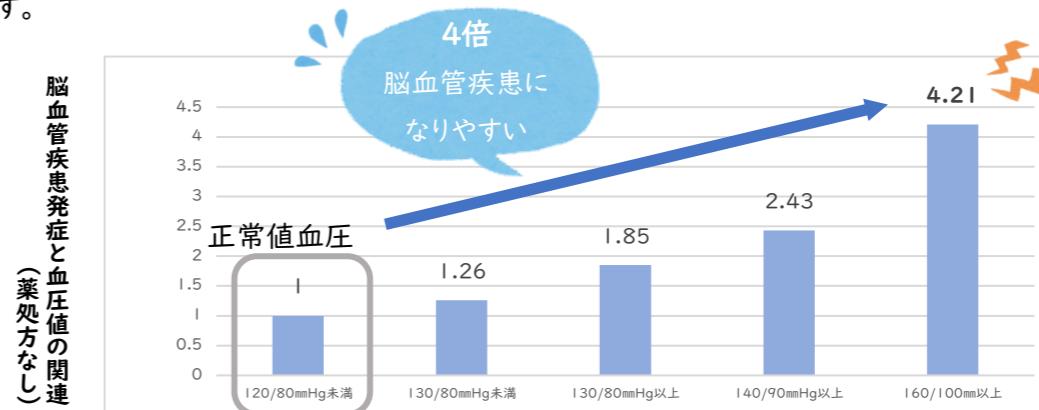
作成:令和6年7月 健康づくり課

脳血管疾患は高血圧と関連あり

脳血管疾患(脳梗塞や脳出血等)の最大のリスクは、高血圧です。高血圧のある人は、肥満や血糖値の数値も高いなど、他のリスク因子を複数併存していることが分かっています。そのため、脳血管疾患となり、寝たきりや認知症を発症するリスクが高くなります。

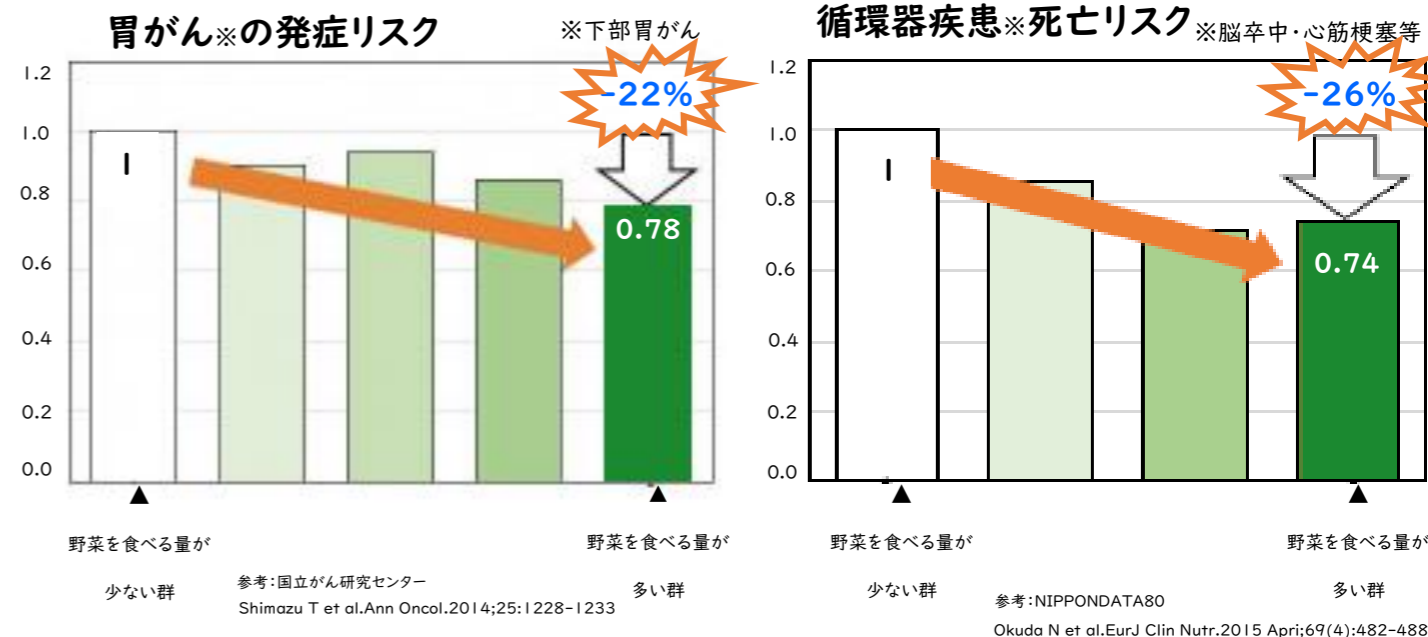
脳血管疾患予防のため、正常血圧に近づけよう

160/100mmHg以上の血圧の人は、正常血圧の人と比べ、脳血管疾患のなりやすさは**4倍!** そのため脳血管疾患になるリスクを減らすためにも、正常値血圧に数値を近づけることはとても大切です。



(※高血圧に関するKDB分析と保健事業への展開より抜粋)

野菜の摂取が多い人は、こんな病気のリスクが下がります!



野菜パワー!!

野菜 100gの目安はこのくらい!



キュウリ(中・約1本)
カリウム:むくみ解消、高血圧予防

ごぼう(中・2/3本)
水溶性食物繊維イヌリン:血糖値の上昇抑制、悪玉コレステロールの排出

ミニトマト(約8個)
ポリフェノール:血管の健康維持
リコピン:がん予防、動脈硬化予防
ビタミンC:免疫力向上、肌荒れ解消、血管強化
β-カロテン:風邪などの感染症予防、がん予防、動脈硬化予防

ピーマン(約3個)
ビタミンC:免疫力向上、コラーゲン合成促進
β-カロテン:皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化作用
ピラジン:血液サラサラ

トマト(中・1/2個)
リコピン:がん予防、動脈硬化予防
ビタミンC:肌荒れ解消、血管強化

かぼちゃ(中・1/12個)
ビタミンE:抗酸化作用
β-カロテン:皮膚や粘膜の健康維持、がん予防、動脈硬化予防

アスパラガス(20cm位・約4本)
アスパラギン酸:疲労回復
ルチン:高血圧予防

ほうれん草(約3株)
鉄:貧血予防
β-カロテン:肌荒れ解消、

ニンジン(中・約1/2本)
β-カロテン:肌荒れ解消、風邪等の感染症予防、がん予防、動脈硬化予防

ナス(12cm位・約1本)
ナスニン:がん予防、動脈硬化予防

とうもろこし(10cm位)
ビタミンB1:疲労回復、不溶性食物繊維
セルロース:整腸作用

キャベツ(大・葉2枚分)
カルシウム:骨粗しょう症予防、ストレス緩和
ビタミンU:胃粘膜の修復

ブロッコリー(約5房)
ビタミンC:免疫力向上
肌荒れ解消、血管強化

オクラ(10cm位・約10本)
食物繊維:血糖値上昇抑制、整腸作用

玉ねぎ(中・1/2個)
アリシン:血栓予防、疲労回復



伊豆の国市の農家さんをご紹介



想いが実る 丹那高原トマト

原木農場を管理している篠崎さんは、『「トマトを育てる」というよりも『トマトにとって必要な環境を作り、気持ちよく居てもらえるような手伝いをしている』』と話してくれた。

種まきから収穫まですべてを手作業で行っており、水や肥料を細かく調整できる養液栽培を取り入れて、独自の配合でうま味と甘味がぎゅっと締まり、ルビーのように輝くトマトを生産している。

好みに応じて糖度を選べる丹那高原トマトを
購入できる場所はこちら

- ・大仁まごころ市場
- ・道の駅 伊豆のへそ 他



農家さんおすすめのトマトの食べ方

- ・**トマトの輪切り**
トマトを横にして輪切りにすると繊維を断ち切るため、ジューシーでうま味と甘味を感じられる
- ・**常温(20℃前後)で食べる**
冷やしたトマトよりも、香りが強く、味が濃く感じられる

栄養も愛情もたっぷり込めた土から実る



伊豆の国ミニトマト

ニューファーマーのひとり、JB FARM 高橋さんは、「美味しいものを届けたい。その一心で夢中になって土づくりをしました。子どもの頃から

“おいしい”と感じられるものに出会うと、大人になってもずっと好きで いられる。沢山の地元の方に食べてもらいたい」と話してくれた。

真摯に取り組む姿勢が、健全な土を作り、味の濃い、栄養たっぷりの美味しいミニトマト生産に反映されている。



高橋さんご夫妻は、就農されてから大きな風邪を引いたことがないとのこと。ハウスの中で太陽の光をいっぱい浴びながら、ミニトマトをたくさん食べているからこそ、健康に過ごせていると教えてくれた。お二人が笑顔で話されている様子からまさに“健康に良いこと”を証明しているようにも見えた。

伊豆の国市は、ミニトマトの生産量県内1位!!美味しいだけでなく、健康にもよいミニトマト。8粒食べるだけで、1日のうちの1食に摂りたい野菜量を摂取することができる。良いことだらけのミニトマトは、本当に【医者いらず】なのかもしれない。市産のミニトマトは、市内のスーパーやファーマーズマーケット等で購入できる。



受け継がれる技術と美味しさ ろっぼう野菜



生産者の高齢化や地元特産品の維持が難しくなることを危惧し、建設業の技術を活かして豊かなほ場づくりをしている。地元農家より師事を得ながら、田中山の環境や土壌に合った品種を探し続け、ろっぼう野菜は生まれた。善良な菌を活用し、安心・安全で自然いっぱいの中でのびのびと育つ野菜には、【地元の産業と地域の人たちの健康を支えたい】という地域貢献への強い想いも込められている。

富士山の眺望も美しい自慢の圃場で、農場管理者の芹澤さんは、「人が口にするものを作るということは、人の健康を担うということ。そんな責任感を持ちながら、生命力が向上するような野菜を提供していく事が使命だと感じている。『地産地消』の言葉通り、地元で採れたものを新鮮なうちに地元の人たちに食べてもらいたい。」と熱く語ってくれた。

歴史ある田中山で農業の手法を受け継ぎながら独自の技術を融合して育てられる野菜は、澄み渡る空気と太陽の恵みをたくさん浴びて瑞々しさを増している。

健康で元気な地域であることが地域の活性化につながる。これからも、熱い想いやこだわりがたっぷり詰まった美味しい野菜が、かわいい“ろっぼうくん”のロゴを目印に地元届けられていく。



ろっぼう野菜を購入できる場所はこちら

- ・大仁まごころ市場
- ・道の駅 伊豆のへそ内(農の駅)
- ・市内マックスバリュ3店舗及び修善寺店 他

