



管理栄養士による

# 健康レッスン!

随時更新中!



杏林堂 管理栄養士による「健康レッスン」を

**YouTube**にて公開しています!

無理なく継続して  
いきましょう!

管理栄養士が簡単にできるトレーニングを紹介!

運動不足やストレス解消に、適度な運動と、規則正しい生活を!  
筋肉の衰えは、骨折や転倒リスクを高め、免疫力の低下も招きます。  
軽い運動は家の中でもできるので毎日続けたいものですね。  
屋外での運動もおすすめです!



ご高齢の方でもできる簡単なトレーニングから  
息が上がるくらいハードなトレーニングまで内容は様々。



## 杏林堂薬局でも 管理栄養士による 特定保健指導が受けられます!



杏林堂で受ける  
メリットは??!

- 年中無休、土日祝日や仕事帰りの遅い時間も利用できる  
※20時以降の対応は、店舗によって要相談となりますので、ご了承ください
- 買い物ついでに気軽に指導が受けられる
- 管理栄養士との個別面談で食事・運動の相談がじっくりできる
- いつでも健康相談や関連商品の相談ができる
- オンライン指導でも対応が可能

「特定保健指導の対象者」であれば指導は無料!

※詳しくは、加入している  
けんぽいお問い合わせ  
ください

お申し込みは、  
右記のどちらか  
から可能です

電話での申し込み・お問い合わせ

お客様  
相談室 ☎0120-392-461

※オペレーション後→9番プッシュ

受付時間 平日9:00-18:00  
※土日祝・年末年始の休業日を除く

ホームページから申し込み



こちらのQRコードは、  
特定保健指導のページへ  
進みます。ページ内の  
「お申し込みはこちら」から  
お申し込みください。

[https://www.kyorindo.co.jp/service/health\\_guidance/](https://www.kyorindo.co.jp/service/health_guidance/)

初めての方も  
お気軽に  
ご相談ください!



## 管理栄養士がいる薬局

健康・運動の事なら何でもご相談ください。

栄養相談

特定保健指導

※登録店舗のみ実施

離乳食相談

運動指導

介護相談

子育て支援

サプリメント相談

アレルギー相談

“桃色の白衣”が  
管理栄養士の目印!

管理栄養士  
からの  
お知らせは  
こちらから



杏林堂薬局

# 管理栄養士の 健康知恵袋

テーマ

## 高血圧



# 管理栄養士の健康知恵袋

## テーマ：高血圧

お薬・お食事に関する悩みの事はお気軽にご相談ください。  
薬剤師・管理栄養士が責任をもってお答えいたします。

### 【高血圧はなぜダメ？】

血圧が高い状態では、血管に多くの刺激がかかり傷みやすくなっています。また、高い圧力で血液を送り出すには、大きな力が必要となり、心臓が疲れてしまうのです。高血圧の状態が続くと、血管や心臓に障害が出てしまいます。すると、動脈硬化の状態へ繋がり、心筋梗塞・脳梗塞などの病気にかかってしまうのです。高血圧自体は自覚症状がないので、毎日の管理が必要となります。



### 【家庭血圧目安】

最高血圧 **135** mmHg  
かつ

最低血圧 **85** mmHg

### 【生活のポイント】

・**食塩制限** 《1日の摂取目安》※2020年日本人の食事摂取基準

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

高血圧の予防・治療のためには6g未満

### ・野菜・果物の積極的摂取

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウム（過剰となると血圧を上げる原因）の排泄を促してくれます。また食物繊維も多く含まれます。食物繊維には、血圧の上昇を抑えてくれる働きがあるのでしっかり摂りましょう。

### ・適正体重の維持

BMI 25を超えないようにしましょう。  
内臓脂肪を減らすことによって、血圧を抑えられます。  
また、適正体重にすることによって合併症を抑えます。



### ・有酸素運動の実施

有酸素運動を継続的に実施すると、神経系の働きが調節され、血圧を適正に保つことが出来ます。また、有酸素運動には脂肪を減らす働きがありますので適正体重を目指す方にとって必須になります。目標としては、毎日30分になります。



### ・適正飲酒

過度の飲酒を習慣的に行っている人は血圧が上昇してしまいます。“節度ある適度な飲酒”を心がけましょう。



### 【減塩のポイント】

- ・減塩食品を活用する（例）減塩しょうゆ、減塩味噌…
- ・塩分の多い食べ物は避ける
- ・下味をつけず食べる時に味付けする \*つけすぎには注意してください！
- ・香りのある野菜やスパイス、香辛料を使う
- ・酸味（酢やレモン汁）やうま味（だし）をつける

【塩分の多い食品（赤字は塩分量）】漬物・練り物・缶詰・ハム・ソーセージは塩分多目なので注意！

梅干1個 (10g)	塩さけ 辛口1枚	ラーメン 1杯	ちくわ 1本	ロースハム 2枚(40g)
<b>2.2g</b>	<b>5~6g</b>	<b>5~6g</b>	<b>2.5g</b>	<b>1.0g</b>

減塩  
レシピ

## 減塩きんぴらごぼう



### 【材料(2人分)】

ごぼう	1/2本
にんじん	1/4本
ごま油	大さじ1/2
A 酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
唐辛子(乾・輪切り)	1/2本
白ごま	少々

しょうゆを半分ケチャップに変えるだけで甘みUPで、塩分量はdown！

### 【作り方】

1. ごぼうはたわしでよくこすって洗ひ皮をこそげとり、干切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。にんじんも干切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ごぼう・にんじんの順に炒めしんなりしたら、Aを加え汁気がなくなるまで炒める。
3. 盛り付けて、白ごまをふる。

### 【1人分】

エネルギー	: 81kcal	たんぱく質	: 1.0g
炭水化物	: 8.5g	塩分	: 0.9g
脂質	: 3.7g	食物繊維	: 2.9g

(2023年更新)