



～おしらせ～

《 血圧のお話し 》

11月に入りこれから日に日に寒さがましてくますが、この時期、血圧が高めの人は注意が必要です。

寒くなると、私たちのからだは体温を逃がさないように血管が収縮するので血圧が上がりやすくなります。

【 高血圧だとどうなるの？ 】

◆血圧が高い状態が続くと血管がもろくなったり、動脈硬化の進行が早まったりし心筋梗塞、狭心症などの虚血性心臓病の発症頻度が高くなるということが知られています。また、高血圧によって心臓が肥大することがあり、全身に血液を送り出すポンプの作用が次第に弱くなり、心不全を起こしやすくなります。

※高血圧は自覚症状がないまま進行していきますので、健康診断などの検診を受けたり、定期的に病院や家庭において血圧を測るようにしましょう。

【 高血圧を予防するには？ 】

①塩分のとりすぎに注意

薄い味付けを心がけましょう。麺類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取は控える等。

②肥満を防ぐ

肥満は高血圧の進行を助長します。肥満の人は減



③ストレス解消

多忙な生活や精神的な緊張の連続は血圧に悪影響を及ぼします。睡眠を十分にとりましょう。

④適度な運動

ウォーキングなどの適度な運動は血圧を下げる効果があります。日ごろから適度な運動に心がけましょう。

⑤たばこやお酒は控えめに

喫煙や過度な飲酒は血圧を上げ動脈硬化を促進したり血管

●●OTC紹介●● 【血圧計】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(^v^)

腕を通すだけ！かんたん操作で血圧測定。



商品名：アームイン血圧計
仕様：腕挿入式
価格：¥14,914
特徴：血圧グラフ手帳付

- ★血管音を聴いて測る、医師と同じ測定方法
- ★両腕どちらでも測定可能

かんたん、コンパクト、見やすい表示！



商品名：血圧計（上腕式）
仕様：腕に巻くタイプ
価格：¥7,178
特徴：メモリー機能90回

- ★いつも身近に、置時計タイプ
- ★シンプルで大きな操作ボタン
- ★離れても見やすい大きな文字表示

●●食事療法レシピ●●

【豚肉とあさりのあっさり蒸し】



★こんな傾向の方にオススメ★

肌荒れ・冷え性・疲労

【栄養価データ(1人分)】

- エネルギー/346kcal
- 脂質/18g
- 塩分/3.2g



【材料】(2人分)

- ◆あさり…200g
- ◆豚肉…200g
- ◆水菜…2束
- ◆サラダ油…適量
- ◆酒…1と1/2カップ
- ◆しょうゆ…大さじ3
- ◆レモン汁…大さじ1と1/2

【作り方】

- ①あさは砂抜きし、豚肉と水菜は、食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉がキツネ色になったら、あさりと酒を入れ、ふたをする。
- ④あさりの口が開いたら水菜を入れ、中火で約2分蒸す。

《レシピポイント》

あさりにはタウリンが豊富に含まれています。肝臓の働きを助け、疲労回復に役立ちます。
豚肉はビタミンB1が豊富でスタミナアップ効果が期待できる



佐藤調剤薬局

延岡市中川原町3-36

TEL: 0982-21-1156

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます いいね!

佐藤幹薬局