



病気のサインを知って重症化を防止しよう 狭心症・心筋梗塞

危険な病気の前兆やサインは、私達の知らない意外なところから発信されている事があります。その特徴を知っていれば、救急の医療機関にすぐかかるなど早期対策が可能になり重症化を予防できたり命が助かる事があります。

こんな症状が出たら要注意!

胸の中心が痛む
(心臓がある左胸ではなく真ん中)



運動したりタバコを吸うと胸や背中が痛む事がある



時々胸の中心が痛み、痛みが左肩から左腕に伝わる事がある



胸痛はないがなんとなく呼吸が苦しくふらふらしたり吐き気がする事がある

深夜、あるいは明け方に胸焼けがしたり、みぞおちが痛む事がある



興奮したりストレスを受けたとき胸が痛む事がある



まぶたに黄色いシミのようなものができる



どんなに治療法が進化しても、病気にならないことがいちばん。それには生活習慣の見直しが予防のカギ!

狭心症・心筋梗塞の原因は、動脈硬化が進行してしまう事、血管内の脂肪の固まりが破れて血栓ができてしまう事にあります。これらの症状は、生活習慣を改善する事で予防ができます。

1 食生活の改善



バランスのとれた食事ではミネラル・ビタミンを摂り入れましょう。また、食べ過ぎ飲みすぎや、塩分の多い食品には要注意です。

2 肥満の解消



肥満は、高脂血症・高血圧・糖尿病など、動脈硬化の危険因子を招きます。食生活の改善とともに、定期的に運動をすることが大切です。

3 ストレスの解消



ストレスは血圧にも影響を与えます。自分にあったストレス解消方法を見つけましょう。

4 タバコを吸わない



タバコを吸っていると動脈硬化が進みやすくなり、冠動脈も詰まりやすくなります。その為、タバコを吸う方は吸わない方に比べて心筋梗塞が起こるリスクが高まります。

高血圧を予防する献立

塩分控えめでもおいしい!

塩分控えめの料理はおいしいと決めつけていませんか?

少しの工夫で塩分控えめでも十分おいしく、満足感を味わえる献立になります。高血圧予防はもちろん、むくみや便秘解消にも効果的



鶏肉と大根のこっくり煮

材料2人分 1人分211cal 塩分1.6g

鶏もも肉...160g
大根...200g(1/5本)
長ねぎ...1本
しょうが...少々
チンゲンサイ...1株

にんにく...1片
栗の甘露煮...4粒
砂糖...小さじ2
A だし...200cc
酒...大さじ1
しょうゆ...大さじ1

<作り方>

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根は1cm厚さの半月切りに、長ねぎは白髪ねぎを少々作り、残りは4cm長さのぶつ切りにする。しょうがは薄切りにする。
- 2 チンゲンサイは縦4等分に切り、塩(分量外)を入れた熱湯で芯の方から茹でる。
- 3 フッ素加工のフライパンを強火にかけ、鶏肉を皮の方から焼き目をつけるようにこんがりと両面焼く(あとで煮込むので中まで火を通さなくてもよい)。
- 4 鶏肉をいったん取出し、鶏の脂をキッチンペーパーなどで拭き取り、砂糖を入れて中火にかける。砂糖が溶けて茶色くなってきたら、A、鶏肉、大根、しょうが、にんにくを入れて10~15分煮込む。
- 5 長ねぎ(ぶつ切り)、栗の甘露煮を加えてさらに5分程度煮る。チンゲンサイと④を皿に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

ごぼうのポタージュ

材料2人分 1人分112cal 塩分0.9g

ごぼう...100g(1本)
玉ねぎ...1/4個
バター...5g
A 水...200cc
ローリエ...1枚
ごはん...30g

B 塩...小さじ1/4
こしょう...少々
豆乳...100cc
黒こしょう...少々
薄切りにした揚げたごぼう(飾り用)...少々

<作り方>

- 1 ごぼうはたわし等でよく洗い、斜めの薄切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて、ごぼう、玉ねぎを中火で5分炒める。
- 3 しんなりしたら、Aを加えて蓋をして中火で10分煮込む。③の粗熱を取り、ミキサーにかけて滑らかにする。鍋に戻しBを入れて味を調べ、沸騰直前まで加熱する。
- 4 器に入れて、黒こしょうをふり、飾り用のごぼうをのせる。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!