

栄養だより

冬の高血圧に注意！

No. 30 2026 年 1 月号

普段から血圧が高めな方は特に冬の季節は要注意です。

血圧が高くなると血管壁に強い圧力がかかり続け、動脈硬化が進行します。そして、血管が詰まったり破れたりして脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす危険性が高まります。

今回は高血圧予防に役立つ栄養素をご紹介します。

冬に血圧が上昇しやすいのはなぜ？



①寒さによる血管収縮

体温を保つため、熱を外部に逃がさないよう血管が収縮し、血流が悪くなります。

②温度差による血圧の急激な変動

暖かい部屋から寒い脱衣所に移動する際など、急激な温度変化にさらされると交感神経が刺激され、血管が収縮します。これは「ヒートショック」といわれています。

③食事からの塩分摂取が多くなりがち

冬は温かいスープや鍋物、おでん、麺類などを食べる機会が多くなります。これらは塩分の摂り過ぎにつながりやすい料理です。

④活動量の減少

寒いと体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。運動量が減ると血管の柔軟性が低下し、血圧の上昇をまねく傾向があります。

高血圧予防に役立つ栄養素

カルシウム・マグネシウム

血管収縮に関わるカルシウム、弛緩に関わるマグネシウムはお互いに作用しあいながら血圧を調整します。両方とも不足しないように摂りましょう。



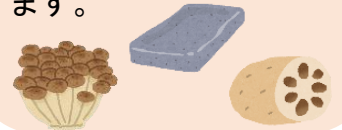
カリウム

体内の余分なナトリウム(塩分)を尿として排出する働きがあります。水溶性なので電子レンジ加熱や蒸し調理にすることで効率よく摂取できます。※腎機能障害のある方で摂取制限がある場合は医師に相談が必要です。



食物繊維

腸内で余分なナトリウム(塩分)を吸着して体外に排出する働きがあります。また、便通を整えて、排便時の血圧急上昇を防ぐ働きもあります。



しらす入り小松菜とえのきのお浸し

～おすすめレシピ～



☆材料(2人分)

- ・小松菜 120g
- ・えのき 50g
- ・しらす 25g
- ★ かつお出汁 50mL
- ★ 薄口醤油 小さじ 1
- ★ 白いりゴマ 大さじ 1/2

☆作り方

- ①小松菜は 3cm 幅に切り、えのきは石附を落とし 3 等分に切り根元をほぐしておく。
- ②小松菜を耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで 600w 3 分ほど加熱し、ザルに上げ水気を切る。えのきも小松菜と同様に電子レンジで加熱する。
- ③ボウルに小松菜、えのき、しらす、★を入れて混ぜる。
- ④ラップをかけ冷蔵庫で 10～15 分冷やし、味をなじませたら完成。

掲示期間 2026 年 1 月 1 日～3 月 31 日 栄養管理室