

高血圧は万病のもと



生活習慣改善で高血圧予防

■「高血圧で痛む血管」
心臓が送り出す血液が、血管などの異常で順調に流れなくなると、血液は強い力で流れようとするため、その圧力が高くなります。この状態が「高血圧」といわれるものです。

高い血圧が続くと、血管は弱くなり、弾力性を失って早く固くなってしまったため、高血圧でいたん

だ血管は、心臓病や脳卒中などの死に至る病気の引き金になるので

す。

を起こし、ますます疲れきり、全身に血液を送り出す力が弱くなり、心不全になる。

- 「放っておくとどうなる？」
- ①動脈硬化が進む
- ②脳出血や脳梗塞が起こりやすい
- ③腎臓に動脈硬化が起こると腎硬化症が起こり、それが進行すると腎不全や尿毒症を起こす。
- ④心臓の負担を大きくし、心肥大

を起こし、ますます疲れきり、全身に血液を送り出す力が弱くなり、心不全になる。

- ⑤心臓の最も大切な冠動脈に動脈硬化が起こると、心臓に栄養を送られなくなり、狭心症や心筋梗塞がおこる。

■「高血圧を予防する生活習慣」

- ①食生活を改善する。特に塩分は10g以下に！
- 醤油は、かけないでつけて食べる
- めん類の汁は残す
- 新鮮な材料を使い、加工品は避ける
- レモンや酢の酸味を利用する
- だし汁を使う
- 甘味を減らす
- ③牛乳や緑黄色野菜、海藻、果物をしっかりとる。
- ④タバコやアルコール、コーヒーは控える。
- ⑤スポーツや趣味などのストレス解消法を見つけたら。
- ⑥ぬるめのお風呂に入り、十分な睡眠（七〜八時間）をとる。
- ⑦適度な運動を行う（血圧を下げるだけでなく、肥満予防、ストレス解消にも効果的）

■「定期的に血圧を測りましょう」
血圧は、体の状態や、その日の行動及び測定する時間によっても変化します。治療中の人は、定期的に血圧測定を受け、普段の血圧値を把握しましょう。また、血圧値を健康手帳に記入しておくことも良い方法です。なお、血圧測定器を持っている人は、定期的に、リラックスした状態で測定することを勧めます。

手軽でヘルシー
今月の料理コーナー
食生活改善推進員が紹介した一品が地区健康相談会時に試食として出されました。好評でしたのでお試しください。

“かぶと里芋のクリーム煮”



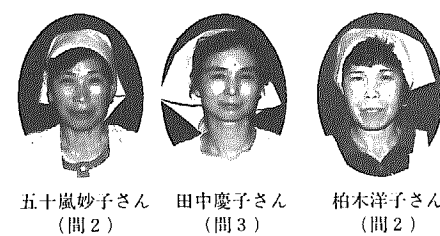
《カロリー 215 Kcal》

- 材料（4人分）
- ・かぶ……………500g
 - ・里芋……………250g
 - ・ハム……………1人1枚
 - ・水……………カップ2
 - ・小麦粉……………大さじ4
 - ・パセリ……………少々
 - ・こしょう……………
 - ・人参……………150g
 - ・玉ねぎ……………100g
 - ・コンソメキューブ……………1/2
 - ・バター……………大さじ3
 - ・牛乳……………カップ1/2
 - ・塩……………少々

- 作り方
- ①かぶは少し茎を残して葉を切り落とし、皮をむいて縦8つ割りにし、水で洗う。人参は皮をむいて7〜8mmのいちょう切りにする。
 - ②里芋は皮つきのままよく洗い、中央にぐるりと一回り切れ目をいれ、たっぷりの水からかためにゆでる。（こうすると皮が簡単にむける。）皮をむいてから半分に切る。
 - ③玉ねぎは薄切りにし、ハムは3cm長さの短冊にきる。
 - ④水にコンソメキューブを溶かす。
 - ⑤なべにバターを溶かしてたまねぎがしんなりするまで炒める。人参を加えさらに炒める。全体にバターがなじんだら小麦粉をふりいれる。
 - ⑥⑤のなべに④のスープを少しづつ入れてのばし、牛乳を加える。かぶ・里芋・ハムを入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - ⑦味をみて塩・こしょうをし、パセリをちらす。

試販のシチューの素を使うより油脂・塩分をひかえることができあっさりとした味つけなので年配の方にも喜ばれます。

今月のクッキングコーディネーター 岩室村食生活改善推進委員



五十嵐妙子さん（問2）
田中慶子さん（問3）
柏木洋子さん（問2）



募集中 第11代 弥彦観光駅長

弥彦村とJR新潟支社では、弥彦周辺観光をPRし、一層の誘客を図るため、弥彦観光駅長を募集しています。

■応募資格
弥彦村及び周辺市町村在住で未婚の女性

■応募方法
平成十年二月十日（火）までに弥彦村役場産業振興課へ、履歴書を直接又は郵送で提出してください（郵送の場合当日消印有効）

■契約期間
平成十年四月一日〜平成十一年三月三十一日

■勤務日数・勤務時間
月間二十日程度
午前九時〜午後五時三十分

※詳しいお問い合わせは、弥彦村役場産業振興課 ☎025-281-3311まで

戦争で亡くなられた 軍人軍属等のご遺族の皆さんへ

平成7年の法律改正で新たに支給されることとなった、「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」の受付が、平成10年3月31日で終了します。

■対象者
満州事変以後公務上死亡された戦没者のご遺族の中に、平成7年4月1日現在、公務扶助料・遺族年金などを受ける人がいない場合、ご遺族のうち最も先順位者に特別弔慰金を支給します。

なお、平成元年4月1日から平成7年3月31日までに公務扶助料などの受給者全てが死亡した場合、今回の改正法から、新規にこの制度の対象となります。

注：すでに裁定を受けている場合や、この制度の対象とならない場合もありますので、詳細については、役場住民福祉課特別弔慰金係 ☎82-5713（直通）もしくは、県福祉保健部援護恩給室 ☎025-285-5511（代表）までお問い合わせください。

公民館より ☎82-4444

第1回 村民カラオケ大会

歌を歌うことが大好きな人、歌えないけど聞くのは好きだという人、みんなで気軽に集まって、楽しいひとときを過ごしませんか。記念すべき「第一回村民カラオケ大会」この機会に日頃の成果を発表してみたいかがでしょうか。

■とき 二月十五日（日）
■会場 公民館・講堂
■申込 歌う人は二月六日（金）までに公民館へ

第15回 村民バドミントン大会

■とき 二月二十二日（日）午前九時

■ところ 村民体育館

■種目 一般ダブルス、小学生・中学生シングル、親子ダブルス、ママさんダブルス

■申込締切 二月十三日（金）までに公民館へ（ただし、一般ダブルスは当日でも可）。

第8回 男女混合ソフトボール大会

■とき 三月一日（日）午前九時

■ところ 村民体育館

■申込締切 二月十七日（火）まで

※詳しい内容は公民館までどうぞ。

2月は児童手当の支払い月です!
現在、児童手当・特例給付を受給されている人は、今月10日、指定された金融機関口座に、同手当等振り込まれますのでご確認ください。【住民福祉課・福祉係 ☎82-5712】

最低賃金 きっちりチェック しっかりキャッチ
新潟県最低賃金（H9・10・11年）
日額 **4,915円**
1時間（時間給労働者） **619円**

なお、新潟県最低賃金は、県内で事業を営む全ての使用者及びその事業所で働く全ての労働者（臨時、パート、アルバイト等を含む）に適用されます。

この機会に、皆さんも最低賃金額をご確認下さい。

*ご相談、お問い合わせは、新潟労働基準局（新潟市川岸町1-56 ☎025-266-4165）又は、最寄りの労働基準監督署におたずね下さい。

平成10年度 野球ナイターリーグ 参加チーム募集中!

申込 三月七日迄公民館へ