

普通の肥満に比べると、内臓の周りに脂肪がつくり、「内臓脂肪型肥満」は、(臍回り) ÷ (尻周り) = 1.0・95以上の場合で、高血圧になりやすい。

二、食生活の改善

- ・食塩の摂取を控える

厚生省の提唱は1日10g以下です。食塩量の計算は難しいため、「料理全体を薄味に、塩・しょうゆの使用量と、塩分の多い外食・加工食品を減らす、ポン酢やレモン汁で味付け」を心がけて続けると

高血圧は「遺伝（高血
圧になりやすい家系）」や
生活習慣（食べ過ぎて肥
満、運動不足、食塩のと
り過ぎ、ストレス、疲れ
過ぎ）などが複雑に作用
しあって発症する」と考
えられ、治療法としては
食事療法と運動療法の2
つが重要です。

薄味になれて美味しい。
・カリウムを多く含む
野菜や果物を多く食べる
ことでも。ただし、野菜
を煮すぶるとカリウムが
逃げるので、甘い果物を食
べ過剰になると脳梗塞の
リスクが高まる。

心と からだの栄養

能岡 浩 [9]

腎臓から食塩の排泄を促すのが、カリウムです。・カルシウムを多くとる牛乳、煮干し（小魚）、大豆（加工食品）、昆布・ヒジキなどの海藻類に多く含まれる。血液中にカルシウムが少ない人は高

が、食べ過ぎないよう。
・酒類は飲み過ぎない
1日に、清酒なら1合、
ビールなら大びん1本が
目安です。

肥満ぎみで高血圧のうさん
が退職され、最近は毎日、散歩が習慣となりました。「会社勤めで仕事の時は、勢いよく地面を蹴って大急ぎで歩き、周りの景色は目に入らなかつた。今は『狭い

周りのことが分かりません。仏教では次のように説きます。『山川草木悉（ことごとく）皆成仏』。自然の中の大地・山・川・草木・空気・水など、全てが仏様で、私が気づくのが気がつくまいが関係

事実に気づき、生活習慣を改めない限り、高血圧も治らず、人間として生まれ、生かされて生きている喜びも感動も沸いてこないでしょうね。

血圧になりやすい」とが分かっている。また、骨粗鬆症(こつそしきょうしょう)は骨に沢山の細かい穴があり、骨折しやすくなる病気)の予防のためにも、カルシウムは、重

- ・車やバスなどの利用を減らし、歩きましょう。
- ・一日に約50gの減量

1日60分で週3回、毎回
なら30分「二コ二コ会話
ができる強さ』の運動を
続ける」とです。

日本、そんなに急いでどこへ行く』の心境で散歩していると、吹く風が心地よく、小鳥や虫の鳴き声が私に呼びかけてくるようだ。道端の石に腰をかけると、周りの草や木が

なく、私達は無数の仏様に取り囲まれている。また『耳目開眼』しっかりと見聞きし、私を育て下さって、大きな働きを見出すよ』と。

食事と運動療法を心がけて

他方（たりき＝仏様の大
きな力）により、生かさ
れて生きてきた』のに、
『自力（じりき＝自分の
力）で生きてきた』との

多い脂肪酸を材料にして、血管を広げ、血圧を下げる物質が作られる。

つて行かねばならない」と理解し、根気よく取り組むことが大切です。

しみじみ語られました。
私達が忙しい時は、心
を亡(な)くした状態で

どうが、むしろ暴飲・
暴食をしたりして、体を
痛めつけています。この

多い脂肪酸を材料にして、血管を広げ、血圧を下げる物質が作られる。が、食べ過ぎないようだ。
・酒類は飲み過ぎない
1日に、清酒なら1合、ビールなら大びん1本が目安です。

つて行かねばならない」とを理解し、根気よく取り組むことが大切です。肥満ぎみで高血圧のトさんのが退職され、最近は毎日、散歩が習慣となりました。「会社勤めで仕しかった時は、勢いよく

しみじみ話されました。
私達が忙しい時は、心
を亡(な)くした状態で
周りの「」ことが分かりませ
ん。仏教では次のように
説きます。「山川草木悉
く(スル)皆成仏(ブツ)」

どうが、むしろ暴飲・暴食をしたりして、体を痛めつけています。この事実に気づき、生活習慣を改めない限り、高血圧も治らず、人間として生まれ、生かされて生きている喜びも感動も沸いて

三、適度な運動を
・早歩き・自転車乗り・
水泳などが良いのです。

地面を蹴って大急ぎで歩き、周りの景色は目に入らなかつた。今は『狭い

・草木・空気・水など、
全てが仏様で、私が気づく
ことが気づくまいが関係

こないでしょね。