

第2回健康経営会議議事録

2023.8.7(月)10:30～11:00

出席者:五十嵐めぐみ

1.議題

高血圧予防について

①食事面

②運動面

第1回健康経営会議議事録 4.推進計画より「血圧を下げる食生活の知識普及」に取り組む

2.課題の内容

前回の対策と血圧のデータを参照して、次の課題をピックアップする

1.前回の対策

①購入する食品の栄養成分表示で「塩分相当量」の欄を必ず見て、塩分量の高いものを控える。

②調味料に気を付ける。酸味や香辛料で味付けの工夫をする。

③塩分に含まれるNaを排出するカリウムを多く含む食品(野菜や果物など)を積極的に摂取する

■一日のNa摂取基準(日本人の食事摂取基準2020より)

男性3000mg

女性2600mg

■夏の果物や野菜のK含有量

桃100g→K180mg含有

きゅうり100g→K200mg含有

2.7月の結果

→拡張期血圧80～90と高めで推移

→リラックスしている時と緊張している時の差が大きい

前回の振り返り

①塩分相当量を確認して多いものは購入しないようにした。

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

②家庭での食事は気を付けていたが、外食が多く塩分の高いものを食べる機会が多かった。

③野菜や果物の摂取を意識して行った。外食でも野菜の多いものを選ぶようにしたが、それでも野菜が少ないことも多かった。

3.8月実施内容

①血圧測定・食品塩分量の確認は継続

②外食時の野菜不足、塩分量の対策を検討

③ジョギングを継続して心血管系を鍛える

4.8月の対策

①血圧測定の頻度を増やす。最低20日

②外食時、野菜を摂れるようにコンビニの野菜を活用するなどして補う

③ジョギング15分を継続する