

減塩でリスクを減らそう 脳卒中予防について



栄養士

★脳卒中とは？

脳の血管が詰まったり、破れたりすることにより、脳が障害をおこす病気で、『脳梗塞』や『脳出血』『くも膜下出血』などがあります。

鹿児島県では、脳卒中で亡くなる人が多く、何と全国ワースト4位(平成23年)です。また、介護が必要な状態になった原因の第1位も脳卒中です。

★脳卒中の原因は？

脳卒中の原因は、生活習慣の乱れです。高血圧や糖尿病をはじめとする脳卒中の予防には、『バランスのよい食事』、『適度な運動』、『十分な休養』、『禁煙、節度のある飲酒』、『定期的な健診などによる健康チェック』が基本です。

★脳卒中の予防は？

最も大切なのは、『高血圧』を防ぐことです。血圧が高い人が脳卒中を発症する割合は、低い人に比べて最大8倍にもなります。以下は、料理づくりのポイントです。できることからやってみましょう。

ポイント1 『減塩』

みそ・しょうゆなどの調味料からとる食塩を減らすことが、減塩への近道です。

ポイント2 『野菜』はたっぷり

野菜は1日5皿以上(350g)以上摂取しましょう。

ポイント3 『脂質』はひかえめに

① 植物油は血液中のコレステロール値を下げる働きがあります。

② 青魚には、中性脂肪を減らしたり、血栓を防ぐ働きのあるDHAやI PA (EPA) が豊富に含まれています。

③ 肉類は脂質を避けて、赤身の部分を食べましょう。

④ 野菜は炒めるより蒸す・茹でる調理を。油も使わず、量も多くとれます。



個人情報漏えいに乗じた 不審な勧誘にご注意ください！

最近、『あなたの個人情報が漏れているので、削除してあげる』などと電話をかけてきて、最終的にはお金をだまし取る詐欺が増加しています。

こうした不審な勧誘は今後さらに増えてくると考えられますので、十分に注意してください。

【事例】

・消費生活センターをかたり、『ベネッセの情報漏えいの件で、あなたの情報が流出していないか確認している』と電話があった。特定の企業名をあげ、取引がないかを聞かれたが、途中で電話が切れた。

・『ベネッセの名簿にあなたの名前が載っている。このままでは口座凍結される』という不審な電話が番号非通知でかかってきた。『折り返し電話をする』と言ったら電話番号を教えられた。

【アドバイス】

・『あなたの個人情報が漏えいしているので削除してあげる』、『名簿に名前が載っており、このままでは口座凍結される』などといった勧誘が



あつても相手にせず、すぐに電話を切ってください。

・少しでも不安を感じたら、すぐにお近くの消費生活センターなどに相談してください。

(国民生活センター注目情報から引用)