

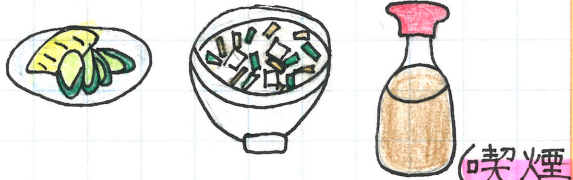
健康の鍵は食事と運動にあり

病気に負けるな!!
パワ
ー
UP
 新聞

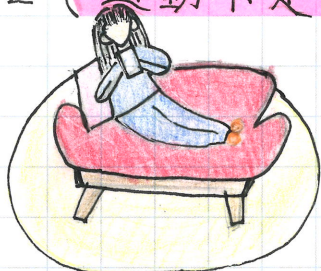
発行者
 名前 青木 那珂
 二年 一組
 結菜 中学校

〈血圧が高くなる原因〉

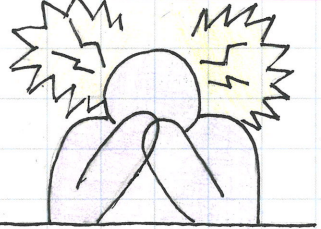
1 (塩分の過剰摂取)



2 (運動不足)



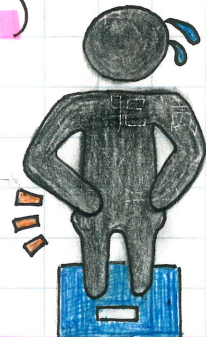
4 (ストレス)



3 (喫煙と飲酒)



5 (肥満)



私の祖母は、「高血圧」で毎日薬を飲んで
 います。その姿を見る度に病気になるのは、
 とても大変な事だと改めて感じています。そ
 の為、祖母と食事する時は、塩分と糖分を控
 えめにすると、運動不足やストレスなど、生活
 因は様々で、運動不足やストレスなどの生活
 習慣が重なって、高血圧に繋がります。誰に
 でも起こりうる病気かもしれません。これを
 から更に生活を見直し、家族や周りの人を支
 えていきたいと思えます。今回の新聞を作る
 という達成感だけで終わるのではなく、自分
 から他の人たちの健康の大切さを広げて、少
 しでも多くの役に立てたいです。

あなたは高血圧になりやすい？

※チェックが多いほど、高血圧になりやすいので要注意!!

- 濃い味つけのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う



- 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽいのが好き

血糖値が高くなる見直し、生活を家族を
 いきたことを守って
 われ編集後記
 たことある
 高血圧を予防する原因や
 高くなる方法を調
 査した。これを調
 査した。これを調

高血圧を予防する8つの方法

- ・タンパク質の摂取
- ・ミネラルの摂取
- ・禁煙
- ・節酒
- ・減塩
- ・減塩
- ・適度な運動
- ・健全なストレス解消

