



## ・食からの発信・

本年も、よろしくお願いいたします。 画像は、クリスマス忘年会の献立です。

今回も、嗜好調査で、ご希望の多かった献立をおだししています。 握りずし(いなり寿司、卵焼き、いそっこ、穴子、海老)、味噌汁、卵 豆腐、あんかけ、おひたし、米崎りんごのコンポート、地元老舗菓子 店のクリスマスケーキ、ぶどう液、ジュース、みかん。

ふわふわのショートケーキに、よろこばれて涙される方もいらっし ゃいました。その姿から、介護員さんから、また「ショートケーキ」 をだしてほしいと、リクエストをいただきました。叶えますので、 ご期待ください。













M 压

## 「血管病の最大リスク要因|

血管病の最大リスクは高血圧です。日本高血圧学会の治療方針では、上の血圧 が140mmHg以上。また下の血圧が90mmHg以上。もしくは、両方に該当す る場合は高血圧とする。と言われています。

血圧は血液量と流で決まるため、心臓からたくさんの血液が送り出されると血 管の負担が大きく血圧は高くなります。

何らかの原因で血管の抵抗が大きくなった場合も血液が流れにくく高血圧にな ります。

上記の状態が続くと脳や心臓、腎臓に血管病を引き起こします。 日々の食事や生活習慣で改善や予防を行うことができるので日 頃から気をつけて生活していきましょう。