

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

秋から始める、冬の血圧対策

サブテーマ

今日は〇〇の日！

～ 10月13日はさつまいもの日！ ～



令和8年(2026年)10月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

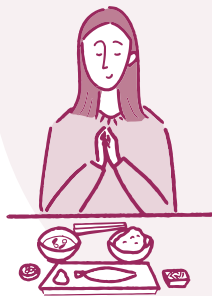
北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

Check!

01

秋の味覚を楽しみながら、 食べすぎに注意



秋は、さつまいもや栗、果物など、おいしいものが増える季節です。旬の食材はしみつつ、量や間食のとりすぎには気をつけましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、食べすぎの予防にもつながります。

冬秋 の 血 圧 対 策 、

Check!

02

「スポーツの秋」で 運動習慣をつくる

涼しくなってきた秋は、運動を始めるのにぴったりの季節です。ウォーキングなどの有酸素運動を、無理のない範囲で続けてみましょう。まずは、「今よりプラス10分多く動く」ことから始めるのもおすすめです。



秋は過ごしやすい季節ですが、これから気温が下がるにつれて血圧は上がりやすくなります。本格的な寒さを迎える前に、今から生活習慣を見直してみましょう。

Check!

03

秋冬に増えやすい 塩分に注意

寒くなると、鍋や麺類、汁物など温かい料理を食べる機会が増えます。汁を全部飲まない、調味料をかけすぎないなど、ちょっとした工夫で減塩できます。普段の食事から少しずつ塩分を減らしていきましょう。

Check!

04

寒暖差に備えて、 温度差を小さくする

これから冬に向けて気温が下がると、暖かい室内と寒い屋外との温度差が大きくなります。急な温度変化は血圧が大きく変動する原因になるため、外出時は上着を着るなど体を冷やさない工夫をしましょう。冬は脱衣所やトイレなども暖かくできると安心です。

Check!

05

今の血圧を知っておく

血圧は季節や体調によって変化するため、普段から測っておくことが大切です。家庭で測る場合は、できるだけ同じ時間帯・同じ条件で測定しましょう。自分の普段の血圧を知っておくと、変化にも気づきやすくなります。



血圧対策は、毎日の小さな習慣の積み重ねが大切です。
今年の冬を元気に過ごすために、できることから少しずつ始めてみましょう！

今日は○○の日!

10月13日はさつまいもの日!

10月13日は「**さつまいもの日**」です。さつまいもの旬である10月と、「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4)」という江戸時代の言葉や、江戸から川越までの距離が約13里であったことにちなみ、1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」が制定しました。さつまいもの旬を楽しみながら、焼き芋、大学芋、スイートポテトなどを味わったり、さつまいもの魅力を知ったりする日として親しまれています。

さつまいもの特徴

★ 食物繊維が豊富

腸内環境を整え、便通をサポートします。

★ ビタミンCが豊富

皮膚や粘膜の保護に役立ちます。さつまいものビタミンCは加熱しても成分が損なわれず、比較的残りやすいのが特徴です。

★ カリウムが豊富

体内の余分なナトリウムの排出を助け、高血圧対策にも役立ちます。

★ 腹持ちが良い

炭水化物と食物繊維を含むため、満足感を得やすいです。

★ 自然な甘みがある

砂糖などの甘味調味料を多く加えなくても、おいしく食べられます。



さつまいもの注意点

◆ 食べすぎに注意

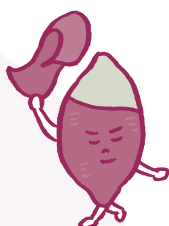
さつまいもは栄養が豊富に含まれていますが、糖質が多く、エネルギーが高くなりやすいです。食べすぎると過剰なエネルギー摂取となり、肥満につながりやすくなります。1食あたり100～150g程度(小さめ1本程度)を目安にしましょう。

◆ 調理方法に注意

バターや砂糖を使ったスイートポテトや大学芋などは、脂質や糖分が多くなります。さつまいも本来の甘さを楽しむためにも、なるべく蒸す・焼くなどシンプルな調理がおすすめです。

◆ 皮ごと食べる場合

皮ごと食べる場合は、土や汚れをしっかりと落としてから調理しましょう。皮に食物繊維が豊富に含まれるため、皮ごと食べるのもおすすめです。



おいしい
さつまいもの
選び方

- 表面がなめらかなもの
- ずっしり重みがあるもの
- 形がふっくらしているもの
- 皮の色が鮮やかなもの
- 黒い斑点や傷みがないもの