



食生活と高血圧

食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改善することによって、高血圧の予防や

治療につなげることができます。無理せず、気長に、出来ることから取り組んでみましょう。

1. 塩分を減らす

麺類のスープや出汁を一部残すだけでも、かなりの減塩効果が期待できます。

2. 野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物には、血圧を下げる働きがある

と言われるカリウムが多く含まれています。

毎食一品以上の野菜料理を食べるように

心がけてみましょう。

また、果物は1日あたりバナナ1本とミカン2個程度が目安と言われています。

3. 腹八分目を意識する

肥満の人は血圧が高くなる傾向にあります。食べ過ぎを防ぐため、腹八分目を心がけましょう。

4. 飲酒はほどほどに

お酒の飲みすぎは、高血圧の原因になることがわかっています。1日の目安量は、日本酒1合（ビールなら500ml）と言われており、週に1日以上（休肝日）を設けましょう。



西成市民館 貸館利用のご案内

2カ月前まで予約受付をお受けいたします。

詳しくは、西成市民館 事務所まで、お越しください。

申込みは、直接西成市民館事務室（2階受付）までお越しください。（受付時間 9:00～17:00）

	昼の部 (9:00～16:30)	夜の部 (17:00～21:00)	全日 (9:00～21:00)
講堂 (91.8㎡) 80名	1,200円	1,500円	2,400円
会議室A (23.5㎡) 20名	600円	750円	1,000円
会議室B (14.2㎡) 10名	300円	400円	600円

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、利用人数を制限しております。また、利用団体様から、承諾書の提出をお願いしております。

【有料備品】マイクセット (300円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)、スクリーン (200円)

【無料貸出】延長コード、マイクスタンド、車いす、DVDデッキ