



おいしいえいよう



日本人は高血圧の人が多く、国民の3～4人に1人が高血圧と言われています。

健康診断の結果で確認してみましょう。

	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120～129	かつ	<80
高値血圧	130～139	かつ／または	80～89
I度高血圧	149～159	かつ／または	90～99
II度高血圧	160～179	かつ／または	100～109
III度高血圧	≥180	かつ／または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	>90

高血圧治療ガイドライン 2019（日本高血圧学会）



改善するための食習慣のポイント

塩分の摂取量を減らしましょう！

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

成人男性で6.0g未満

成人女性で6.0g未満



減塩調味料を使う



だしの旨味や素材の味を生かす



香辛料やレモンで味付けにアクセントを

調味料を直接かけず小皿にとってつける



漬物は控えめに

具たくさんの汁物にする

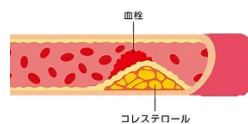


ラーメンのスープは残す（2～3g程度の減塩に）

外食や加工食品を控えるといったことも減塩につながります。普段の食生活で出来るところから始めましょう。

血圧が高いとなぜいけないのでしょうか？放っておくとどうなりますか？

血圧が高いと、血管内壁が傷つき、血中のコレステロールなどがたまって動脈硬化を招きます。やがて脳卒中、脳梗塞、狭心症などの病気を引き起こします。

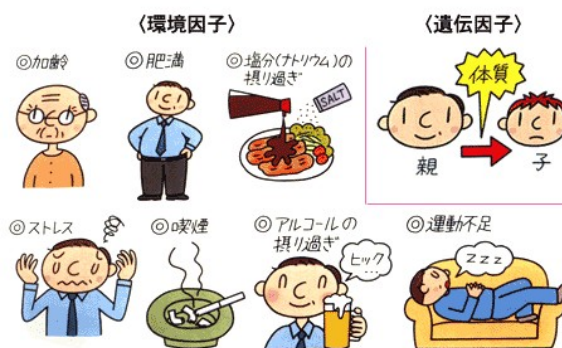


原因は何でしょう？

要因としては、塩分の摂りすぎや野菜不足など偏った食生活、肥満、運動不足などが考えられます。

特に肥満は大きな要因となります。

その他にも、高血圧の原因となる生活・環境要因には、睡眠不足、過重労働、過剰飲酒、寒冷、ストレスなどがあります。



高血圧予備群や高血圧の方は

①塩分の摂り方 ②生活習慣 ③体重

この3点を見直していきましょう。

野菜を積極的に取り入れましょう！

- ・野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには、体の中から食塩を排出しやすくする働きがあります。（ただし、腎臓の病気がある人はカリウム摂取の制限が必要な場合があるので医師と相談）
- ・カルシウムにも血圧を安定させる効果があるので、牛乳や乳製品も合わせて摂るようにしましょう。
- ・カット野菜や冷凍のミックス野菜が手軽で便利です。
- ・1日で両手1杯分の生野菜がとれるのが理想的なので、汁物を野菜たっぷりにしたり、ラーメンに冷凍ホウレンソウをトッピングしたり、野菜のちょい足しを意識して過ごしてみましょう。

塩分表示を要チェック！

食品表示には必ず食塩（g）またはナトリウム（mg）の表示があります。

普段から塩分量を意識し、毎日血圧を測る習慣をつけましょう。

普段から意識することで「今これだけ塩分を摂ったから、次は控えめにしよう」など減塩への意識も高まります。今まで無意識に習慣になっていたところに気づき、意識するようになることが健康な体作りにつながっていきます。