

高血圧を予防・改善しよう!

♪ 体重は適正ですか?

- * 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
身長 160cm の方なら → $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$

♪ 適度な運動を!

- * 軽めの有酸素運動がおすすめ

塩分の目標量は
男性：**8g**/日未満
女性：**7g**/日未満
高血圧の方：**6g**/日未満
「日本人の食事摂取基準」
「高血圧治療ガイドライン」より

♪ 食事を見直そう!

- * 減塩を心がける
- * 食べ過ぎ・飲み過ぎは×
- * 野菜や果物の摂取を心がける
注) 腎臓の機能が低下している方など、
治療上、制限が必要な場合があります。
- * 炒め物・揚げ物・肉類などは控えめに

♪ 禁煙

- * 受動喫煙を防ぐことも大切



♪ ストレス解消法を見つけよう!

- * ストレスがたまっている状態が続くと、血圧も高くなります。適度に解消法を見つけましょう

意外に多い塩分量

日本人は塩分を多く含むものが大好き!
漬物・汁物・麺類・丼物・加工品などなど・・・
塩分を多く含む食品・料理は食べる頻度や
1回の量を調整しましょう!!

*** 塩分含有量の例 ***

赤字が塩分量です



塩鮭1切れ
4~6g



あじの干物1切れ
2~3g



ちくわ1本
2~3g



薄切りハム2枚
1~1.5g



梅干1個
2~3g



キムチ小鉢1杯
1~2g



たくあん3切れ
1~2g



ラーメン1杯
5~6g



天丼1杯
4~5g



寿司1人前
3~4g



味噌汁1杯
約2g

- * 上記の食品はほんの一例です。
- * 塩分含有量は商品や製法によって異なりますので、成分表示なども参考にしましょう。