

高血圧を上手に予防するライフスタイル

高血圧を 予防する生活習慣

①食塩は1日10g以下に

塩分のとり過ぎは、高血圧を促進します。ふだんから塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。

食卓に塩を
置かない



塩の代わりに
酢やレモンを利用



みそ汁は
1日1杯



漬物は
控える



うどん・そばの
つゆは減す



だしをよく取り
濃味に



②肥満を解消する

肥満は心臓に負担をかけ、血圧を高くします。標準体重をめざしましょう。

●BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

●判定基準

低体重	普通体重	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5~ 25未満	25~ 30未満	30~ 35未満	35~ 40未満	40以上

(計算例) 身長175cm、体重60kgの人
BMI = 60 ÷ 1.75 ÷ 1.75 = 22.86
つまり標準です。

③果物や野菜をとる

野菜・果物に多く含まれているカリウムはナトリウム(食塩はナトリウムと塩素の化合物)の排泄を促し、血圧を下げる作用があります。

〈カリウムを多く含む食品〉



④アルコールは控えめに

アルコールには適度なら精神的な緊張を緩め、血管を広げる作用があります。ただし、習慣的な飲み過ぎは血圧を上げるので薬物です。

〈適量のお酒〉



⑤十分な睡眠をとる・ストレスをためない

睡眠不足は、ホルモンのバランスを乱し、血圧を上げる原因になります。



⑥運動を習慣づける

軽い運動を1日30分程度、ウォーキングが最適



知っていますか? 〈主な食品の塩分含有量〉*印は塩分量

(*)内は目安量です/五訂食品成分表より

調味料	つけ物	加工食品		料理1人分	
 みそ(から) 大さじ(18g) *2.2g	 たこあん 20粒(20g) *0.8g	 はんぱん 大1枚(180g) *1.0g	 ロースハム 厚切2枚(30g) *0.8g	 食パン 1枚(80g) *0.8g	 かけそば *3.5~4.5g
 しょうゆ 大さじ(18g) *2.0g	 梅干し 1個(10g) *2.2g	 だしかけ 100% (55g) *1.0g	 アジ干物 1枚(60g) *1.4g	 即席ラーメン 1袋(35g) *5.4g	 にぎりずし *3.0~4.0g