

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

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ご注意ください。

食卓に塩を
隠さない



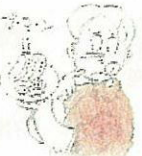
塩の代わりに
酢やしょうゆ



みそ汁は
薄め



漬物や
塩辛



お風呂の
お湯を熱く



お風呂の
時間を



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。標準体重を参考にしましょう。

$$\text{BMI(肥満度)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

●判定基準

| BMI | 標準体重 | 肥満 | | | |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|
| | | 1度 | 2度 | 3度 | 4度 |
| 18.5未満 | 18.5~25未満 | 25~29.9未満 | 30~34.9未満 | 35~39.9未満 | 40以上 |

計算例 身長170cm 体重80kg
 $\text{BMI} = \frac{80}{1.70 \times 1.70} = 27.4$
 2度の肥満です。

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)



りんご バナナ オレンジ トマト しいたけ じゃがいも

4 アルコールは控えめ

アルコールには適量なら精神的な緊張を緩和、血管を広げる作用があります。ただし、習慣的な飲酒は血圧を上げるので禁酒です。

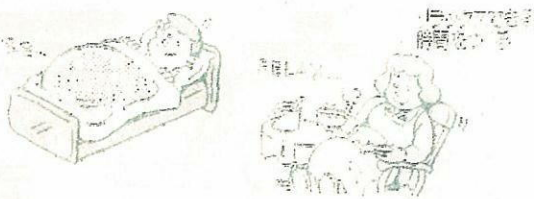
(適量の目安)



●日本酒は 1合/日
 ●ビールは 1杯/日
 ●ワインは 1杯/日

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

例：運動を1日30分程度、1週間3〜4回行う



知っていますか？

主な食品の塩分含有量

100gあたり

(1日の摂取量は、食塩相当量約10g)

| 調味料 | さけ物 | 加工食品 | 和食系 | | 料理(人分) |
|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|
| 食塩 20.0g | しょうゆ 10.0g | 缶詰 10.0g | 中華そば 10.0g | ラーメン 10.0g | 汁物 10.0g |
| みそ汁 10.0g | 漬物 10.0g | 加工肉 10.0g | ちゃんぽん 10.0g | 担々麺 10.0g | 汁なしそば 10.0g |