



血圧を改善したい方へ

● 血圧を改善するために食事で気をつけることはありますか？

食塩量を3g減らすと、高血圧の人は収縮期血圧7mmHg、正常血圧の人は収縮期血圧5mmHg低くなると報告されています。毎日の食事で減塩を心がけましょう。

【まずは1食で塩分1g減を目標に！おすすめの工夫&対策】

- ◎ かけ醤油を控え、小皿に入れ、少量をつけて食べる
- ◎ 味噌汁は1日1杯に、野菜の具をたっぷり入れて汁を控えめにする
- ◎ 麺類の汁は全部飲まずに残す習慣をつくる
- ◎ 漬け物、塩辛いものは量を決めて小皿にとる
- ◎ 柑橘類の酸味や酢を利用して、塩・しょうゆの量を控える



● カリウムをとると血圧が下がると聞きました。カリウムはどうしたらとれますか？

新鮮な野菜や果物でカリウムをとるとナトリウムが排泄され、血圧を下げる効果があります。また、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。

【野菜をたっぷり食べるコツ】

- ◎ 加熱する、スープ類は具たくさんにする
- ◎ ミニトマトやきゅうりなど、すぐに食べられる野菜を常備



 腎臓に病気のある方、カリウム制限がある方は、医師の指示に従ってください。

● 高血圧と運動は関係がありますか？

ウォーキングのような軽い有酸素運動を長期間継続して行うことで、血圧を下げる作用があることがわかっています。

【運動のポイント】

- ◎ 息がはずむくらいの運動を、1回10分程度、細切れでもよいのでできるだけ毎日行う
- ◎ 毎日が難しい人は1週間で合計150分を目標にする（なるべく徒歩で移動する、階段をつかう、駐車場では車を遠くにとめる、などの意識も大切です！）



体重を減らすと血圧を確実に下げることができます。まずは、毎日体重を測りましょう。今は太っていない人も、体重が増えると血圧は上がりますので注意しましょう。