

今日からできる、血圧改善

食塩摂取量の目安は成人男性7.5g未満 成人女性6.5g未満
高血圧の方6.0g未満です

減塩に
チャレンジ!

食事で減塩するコツ

●汁物は具だくさん

野菜や海藻、きのこなど汁物を具だくさんにしてることで旨みアップ！汁の量が減ることで減塩につながります



●香り、酸味、辛味、うまみをプラスする



減塩して物足りなさを感じたときは、香り、酸味、辛味、うまみなどを足すことで薄味でも満足感アップ。味にメリハリをつけるのも◎

●麺類の汁は残す

うどんやラーメン、沖縄そばなどの麺類は汁を全部飲むと5~8gほどの塩分になります。汁を残すだけでも、減塩につながります



●カリウムが含まれている食品を積極的に



野菜や果物、海藻には余分な塩分を尿に排泄する働きがあります
*腎臓病やカリウム制限のある方は主治医に相談しましょう

その他

●アルコール

1日目安量 純アルコール20g



アルコールは少量でも血圧を上昇させます。
飲む場合は1日あたり、男性が純アルコール量20gが目安。女性は男性に比べ肝臓が小さいので半分量が目安です

●牛乳1日コップ1杯(200ml)を目安に



乳製品には血圧を下げる効果があります。低脂肪乳は脂質も控えめでおすすめです。

「自分の血圧を知ること」が健康づくりの一歩。いつでも測れるよう役場にも血圧計や血圧記録手帳を置いていますのでお気軽にご利用ください。

1階町民ラウンジにあります▶



保健師
栄養士
ひとこと
アドバイス



血圧とは？

血圧が高いまま放置されると…



心臓は全身へ血液を送るために、強く力を入れ続ける状態に

- ・心臓の筋肉が分厚くなる(心肥大)
- ・血液を送り出す力が弱くなる(心不全)



脳の血管はとても細く血圧の影響を受けやすい。限界は150mmHg

- ・血管が破れる(脳出血)
- ・血管が詰まる(脳梗塞)



腎臓も細い血管が多くある場所。ダメージを受けやすい

- ・尿たんぱくが漏れでる
- ・透析につながることも

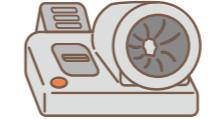
まずは自分の血圧を確認してみましょう

●上腕測定タイプ



朝 起床後1時間以内
トイレに行った後
朝食の前
薬を飲む前

●上腕挿入タイプ



夜 寝る直前
入浴や飲酒の直後は避ける



椅子に座って1~2分経過してから測定

座った直後に測ると、血圧が安定していないことがあります。測定時には腕の力を抜きリラックスしましょう。

カフ(※)は心臓と同じ高さで測定

カフが心臓より低い位置だと「数値が高くなる」など、不正確になる場合があります。

(※) カフ=腕に巻くベルト

ここがポイントの値!

2025年8月に 高血圧ガイドラインが 新しくなりました	
目標数値	診察室血圧
130/80未満	130/80未満

目標数値 家庭 血圧	
125/75未満	125/75未満

分類	正常血圧	正常高値	高値血圧	高血圧		
				I 度	II 度	III 度
診察室 血圧	収縮期	~120	120~129	130~139	140~159	160~179
	拡張期	~80		85~89	90~99	100~109
家庭 血圧	収縮期	~114	115~124	125~134	135~144	145~159
	拡張期	~74		75~84	85~89	90~99

ガイドラインには普段の家庭血圧が大事と記載があります。毎日同じタイミングで測定することがポイントです！

*詳しい目標値は主治医に確認しましょう。