

# 高血圧を予防するための食生活のポイント

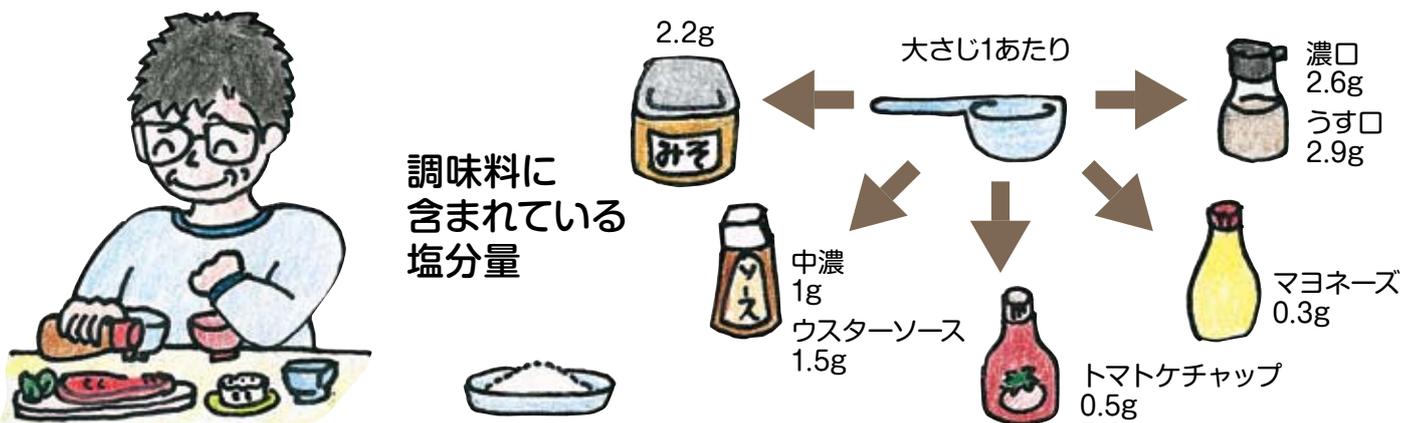
項目	基準値
収縮期血圧(最高血圧)	130mmHg 未満
拡張期血圧(最低血圧)	85mmHg 未満

## 高血圧

収縮期血圧、拡張期血圧のどちらか一方か、もしくは両方が慢性的に基準値より高い状態をいいます。

## 1 塩分の多い食事は控えましょう

食事に、調味料をかけるのは塩分の摂りすぎになるのでやめましょう。濃い味つけや塩辛いものを好む人、野菜不足、外食が多い人は血圧を上昇させている可能性があります。



日本人の食塩摂取量 平均1日10.7g(平成21年国民健康・栄養調査より)

※1日の食塩摂取量の目安は、男性9g未満、女性7.5g未満です。高血圧の方は6g未満におさえることをすすめています。平成18～22年の国民健康・栄養調査結果によると、本県の男性は13g、女性は11gとかなり摂りすぎています。

## 《加工品にも含まれているので要注意です。》



※塩分と血圧上昇の関係には個人差がありますが、塩分の摂りすぎは胃がんや喉頭がんになる危険性も高まるので、高血圧でなくても減塩を心がけることが大切です。

## 2 食べ方を工夫しましょう

※『外食』の時は脂肪分も多い場合があるので注意しましょう。

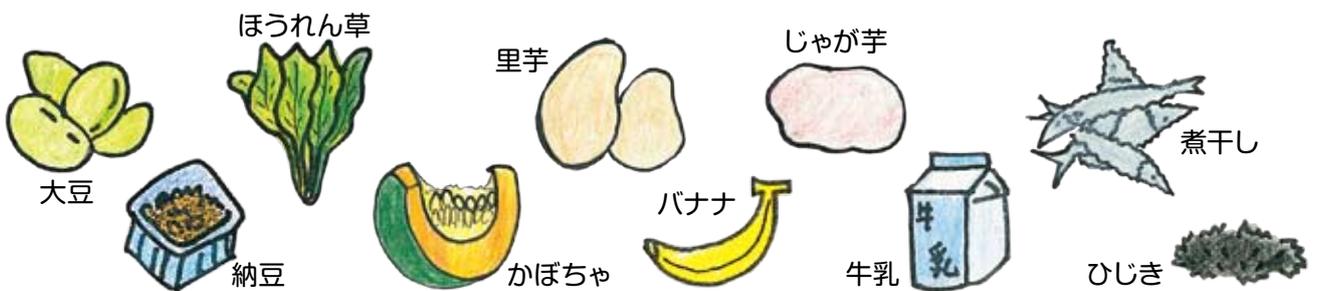


## 3 塩分を排泄するカリウムを食べましょう

カリウムはナトリウムを対外へ排泄する作用があるので上手に利用しましょう。

※果物は糖分も多く含んでいるので、食べ過ぎると中性脂肪や血糖が増えてしまいます。いも類はエネルギー過多になりやすいので注意しましょう。

### カリウムが多く含まれる食品



## 4 お酒の飲みすぎにも注意しましょう

お酒の飲みすぎは血圧を上げ、控えると1~2週間で下がることわかっています。

日本酒にして1合位が適量ですが、女性や高齢者はもっと少ない方がいいでしょう。

1日の適量はこれくらい!  
※もちろん、どれか1種類です。

