

血圧が高い人が 増えています



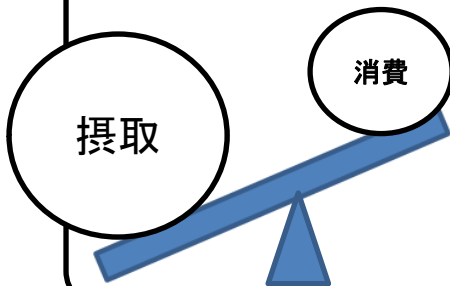
肥満のある方（健診結果でBMI25以上（成人）の方）

■肥満者の高血圧発症率は**非肥満者の2-3倍**。

特に若年期からの体重増加が高血圧発症の重要な危険因子となります。

■食事の改善や運動による減量が降圧効果を発揮します。

定期的に体重を測定し、増加しているときは、**食事の量や組み合わせを見直しましょう。**



摂取量が消費量
を上回るとき

体重は増加
(肥満につながる)

このような人は
注意

- めん類をよく食べる
- めん類の汁は全部飲む
- カレーライスや
らーめん+チャーハンなどを選ぶ
頻度が多い
- 漬物・佃煮・塩辛をよく食べる

食塩を取り過ぎている可能性が
あります。

食塩を多く含むものは、
可能なものから食べる頻度を減ら
しましょう。

1日の食塩摂取目標量*
男性8g未満 女性7g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」
(2015年版)より

- 野菜や海藻、きのこを
使った料理は、あまり食べない
- 1食に食べる野菜の量は味噌汁
の具程度または、メイン料理の
付け合わせ程度

野菜や海藻、きのこは低カロリー
なので、食べ過ぎを防ぐため、カリ
ウムや食物繊維をとるためにも**毎食**
食べましょう。

野菜料理は**毎食1~2品**組み合わせ
てとりましょう。

生野菜 : 両手1杯(品)

加熱した野菜 : 片手1杯(品)

(お浸しなど) と数えます

野菜は1日350g以上が目安*

※厚生労働省「健康日本21(第2次)」より