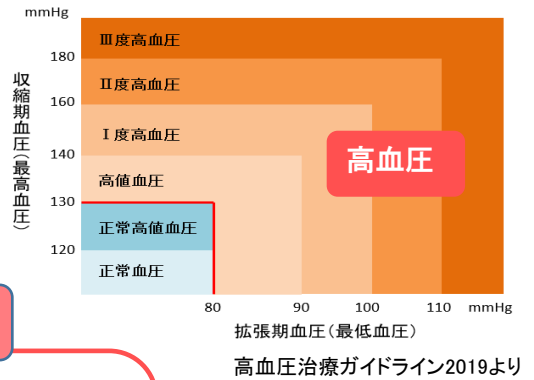


血圧を上げない為の生活習慣

私たちの心臓は、脳や運動している筋肉に酸素を送る為、圧力をかけて血液を送り出しています。この圧力が血圧です。そして、血圧が高くなり過ぎた状態が高血圧です。高血圧は、様々な病気を引き起こす原因となります。生活習慣を見直して、血圧を上げない生活を心がけましょう。

高血圧の定義

診察室で測定した血圧が、140/90mmHg以上、又は家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上の場合、高血圧と定義します。



心がけたい5つのポイント

1. 1日の塩分摂取量は6g未満を目標にしましょう。
2. 適度な運動を取り入れましょう。
3. しっかり睡眠を取りましょう。
4. タバコは吸わないように、お酒はほどほどにしましょう。
5. ストレスを溜めないようにしましょう。



ポイントは減塩

血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。

調理の工夫

煮物や汁物などは、天然のだしをきかせましょう。薄味でも美味しく食べることが出来ます。



食品の選び方

加工品や塩蔵品を避けて、生の食品を選びましょう。

干物・塩魚
竹輪・蒲鉾



⇒ 生魚



漬物・佃煮



⇒ 生野菜



食事のとり方の工夫

- 食塩量が少ない調味料を選びましょう。
- 麺類のつゆは半分残すと減塩につながります。
- 食べる回数で食塩摂取量を減らせます。

朝 昼 夕 <3食を→2食に> 朝 夕



年末年始に塩分を取りすぎたと思う方は食習慣を見直して、健康生活を送りましょう！