

# 血圧を下げる健康習慣ポイント

## 食事 1

### 減塩

塩分をたくさん摂ると、血液中のナトリウム量が増えます。身体には、濃度を一定に保とうとする働きがあるため、体内の水分を血液中に移動させます。その結果、血液量が増加し、血圧が上昇します。

減塩を心掛けましょう。

- 塩分摂取量目標 高血圧の方 6g/日未満  
成人男性 7.5g/日未満  
成人女性 6.5g/日未満

食事量が多いと、摂取する塩分量も多くなります。適正エネルギーを守りましょう。

## 食事 2

### 野菜・果物をとる (カリウム)

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、腎臓からの塩分(ナトリウム)を排泄しやすくし、血圧を下げる効果があります。

- 野菜：350g以上/日
- 果物：100～200g/日

\*腎臓の治療を受けている方は、カリウムの摂取量は主治医に相談しましょう。

## お酒

### お酒は適量

飲酒量が多くなると、高血圧を招きやすいことがわかっています。また、食欲増進作用があり、肥満にもつながります。

適量飲酒を楽しみましょう。

- 日本酒換算で1日1合まで
- 週1日以上以上の休肝日



## 体重

### 肥満に注意



体重をはかり、適正体重(BMI25未満)を心掛けましょう。

- 1ヶ月に1kgを目標に減量

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

## 身体活動

### 適度に体を動かす

速歩やスロージョギング、ランニングのような有酸素運動が推奨されています。

- 目標

毎日30分以上 or 週180分以上

徐々に目標が達成できるように体を動かしていきましょう。まとまった時間が取れないときは、階段利用や掃除、片付けなどの日常生活活動を増やすことを意識しましょう。



## 禁煙

### 禁煙は早めに

能動喫煙だけでなく、受動喫煙も避けましょう！  
がんや認知症などの原因にもなります。

早めに禁煙にトライしましょう。



## リフレッシュ

### ストレスを解消する

ストレスも血圧を上昇させる要因となります。

食べる事、飲酒する事以外で、リフレッシュすることを心掛けましょう！

