

血圧が高めの方へ

	基準値	要注意	受診勧奨値
収縮期（最高）血圧（mmHg）	130未満	130以上140未満	140以上
拡張期（最低）血圧（mmHg）	85未満	85以上90未満	90以上



血圧が高いとどうなる？

初期の段階では、ほとんど自覚症状はありません。しかし、放置していると心筋梗塞や脳出血などの命にかかる病気を発症する恐れがあります。

Check! 食事を見直す



減塩を心がける

食塩（ナトリウム）の摂り過ぎは血圧を上昇させます。
減塩を意識してみましょう。

食塩摂取量の目標は、男性7.5g／日、女性6.5g／日です。
(日本人の食事摂取基準2020年版)

また、日本高血圧学会では、高血圧の予防・治療のためには6g／日を推奨しています。

上手な減塩のポイント

麺類の汁は
飲み干さない



食卓に醤油や塩を
置かない。醤油は
かけずにつける。



みそ汁などの汁物は
1日1回にする。



酢やレモンなど
の酸味を活かす



香辛料や香味野菜
(しそ、ねぎ、ゆず
など) を上手に使う



One Point

➤どの食品にどのくらいの食塩
が含まれているのかを知って
おくと、減塩に役立ちます。

濃口しょうゆ 大さじ1 約2.6g

とんかつソース 大さじ1 約1.4g

チーズ1個 (18g) 約0.6g

食パン1枚 (60g) 約0.8g

しょうゆラーメン1杯 約5.6g

カツ丼1杯 約3.9g

かけそば1杯 約4.1g

参考資料：

日本食品標準成分表2015年版（七訂）



カリウムの多い食品をとる

カリウムには、体内のナトリウムを体外に排出しやすくし、血圧を下げるはたらきがあります。

カリウムが多く含まれる野菜や果物を積極的にとるようにしましょう。

カリウムの多い食品

ほうれん草、にら、じゃがいも、
トマト、きゅうり、枝豆、アボカド、
バナナ、リンゴなど

