

高血圧に対する食事・生活指導

□ 減塩を心がけましょう

以下のような工夫をしてみてください

- ・白ご飯（味の付いていないご飯）とおかずの組み合わせを基本とする
- ・刻みネギ、ゆず、レモン、青じその葉、土生姜などの香味野菜や薬味で風味を工夫する
- ・外食や市販弁当の利用回数を減らす
- ・漬物、佃煮類を食べたいなら、おかずの1品は豆腐やキャベツなどを味を付けずに食べるようにする
- ・寿司や丼など味ご飯を食べたいなら、定番のすまし汁や赤だしではなく、おひたしや生野菜のごく薄味のを組み合わせるようにする



□ 運動を心がけましょう

ウォーキング、水泳などの酸素を体に十分取り込む運動を、長時間継続的に行うことにより、血圧を下げる物質が体内でつくられたり、余分な塩分も尿や汗へ排泄されます。

1回30分以上、少なくとも週3回以上を目安に頑張りましょう



□ 減量（体重）を頑張りましょう

肥満の人はない人に比べて高血圧のリスクが2～3倍高くなります。

BMI（体格指数）25kg/m² 未満を目指しましょう

現在のあなたは kg/m² です

□ 節酒を心がけましょう

純アルコール換算で男性は20～30ml、女性で10～20mlを超えないようにしましょう。

大体の目安は右の通りです

ビール	中瓶1本
焼酎	100ml
日本酒	180ml
ウイスキー	ダブル1杯
ワイン	180ml



□ 禁煙しましょう

高血圧の治療目的は脳卒中や心臓病を予防するためですが、喫煙はこれらの病気が生じるリスクに拍車をかけます。禁煙を頑張りましょう

