

高血圧の予防と改善 5カ条

～できることから実行してみましょ～

1

塩分控えめ薄味で

- 塩分をたくさんとると血圧も高くなる傾向があります。
- 塩分を控えて材料の風味を生かし、薄味を楽しむ食事にしましょう。
- 塩分は1日男性8g、女性7g未満を目標に。



2

野菜や果物をたっぷり

- 野菜や果物に含まれるカリウムには血圧を低下させる働きがあります。
- カリウム摂取量を今の2倍にしましょう。



3

肥満を解消しよう

- 肥満を解消すると血圧が下がります。
- ただし無理な減量はせずに根気よく。



4

お酒はほどほど控えめに

- 1日当たりの飲酒量が多いほど、血圧は高くなります。
- 1日当たりビールなら中びん1本、日本酒なら1合まで。



5

適度な運動を行おう

- ニコニコペースで早歩き30分を目標に。
- 日常生活の中で小まめに身体を動かし、1日1万歩を目標に。



監修：厚生労働省国民生活センター、社会福祉院、日本生活習慣病予防協会の各個人研究員 徳島 徳島大学医学部、上島 札幌医科大学、一般社団法人日本生活習慣病予防協会（敬称略） 監修：札幌市健康増進課