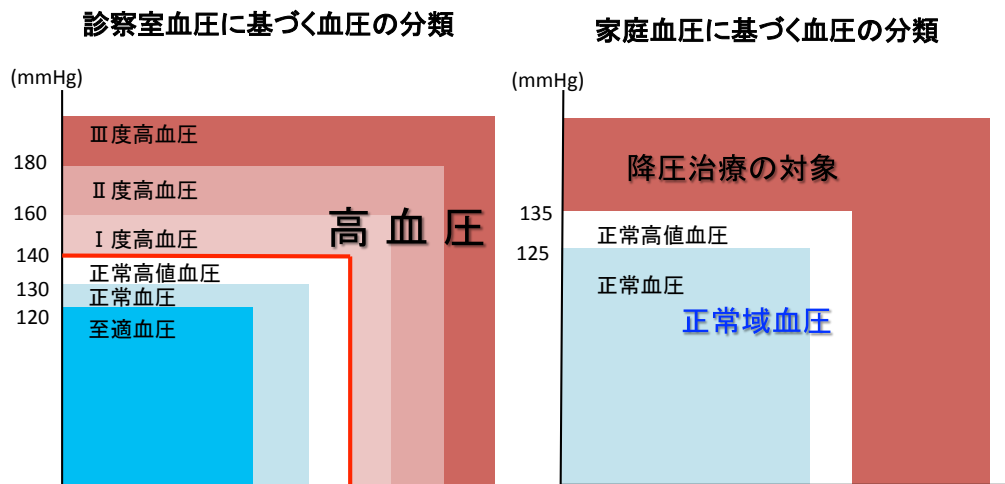


生活習慣修正のポイント

減塩 塩分1日6g未満に	野菜・果物 積極的摂取* 脂質 コレステロール、飽和脂肪酸を控え、魚(魚油)の積極的摂取を	適正体重の維持 BMIを25未満に $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$
運動療法 心血管のない高血圧の方で、有酸素運動を定期的に	節酒 (日本酒1合、焼酎1/2合、ビール中瓶1本) 男性でエタノール20~30ml以下に相当します 女性10~20ml以下	禁煙 受動喫煙の防止も

成人における血圧値の分類



* 重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

高血圧治療ガイドライン2014を参考に作成

～減塩のくふう～薄味に慣れましょう！



汁物は1日1杯、汁少なく
具たくさんに



卓上調味料は控えめに使う



甘塩さけ → 生さけ
 おひたし → 減塩しょうゆを使用
 漬物 → 手作り浅漬けに
 煮物 → だしをきかせる
 合計塩分5.6g → 2.9g
 こんなに塩分を減らすことができます！



だしのうま味や酸味、香辛料、
香りで風味を



レトルト食品や加工食品
など控えめに

塩分換算の仕方：ナトリウム量(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)