高血圧の予防

【高血圧の予防方法】

減塩や**運動**、**肥満改善**などの**生活習慣を見直す**ことが大切です。

⇒特に**食塩**は血液量を増加させて血圧を上げ、心臓に負担をかけるため減塩することが重要です。

【減塩のポイント】

①麺類の汁は残し、味噌汁は具だくさんにする

②減塩の調味料を活用する

③栄養成分表示（食塩相当量）を確認する習慣をつける

④酢や香辛料を使用する

高血圧の予防

【生活習慣のポイント】



- ❑ 野菜や果物を積極的にとる
- ❑ ウォーキングなど有酸素運動を行う



- ❑ 禁煙を行う
- ❑ 節酒を心がける

  純アルコール換算で男性20～30ml/日、女性10～20ml/日未満）

  純アルコール25mlの目安：ビール中びん1本



- ❑ 減塩を意識する