



# 今日から始める高血圧予防生活

厚生労働省の調査によると国民の血圧が平均2mmHg下がれば、脳卒中による死者数は約1万人減ることが見込まれています。また循環器疾患全体では2万人の死亡が防げると言われています。

## ●適正エネルギー量で肥満解消

肥満になると血圧は上昇しやすい傾向になります。  
理想的な体重を維持できるようにしましょう。

☆理想体重(標準体重)：最も病気にかかりにくい BMI22 を基準に算出しています。

身長  m × 身長  m × 22 =  kg ……あなたの標準体重

☆あなたの必要エネルギー量

kg ×  kcal =  kcal




(標準体重) kg × (身体活動量) kcal = (1日のエネルギー摂取量) kcal



### 身体活動量

デスクワークが主：25～30kcal  
立ち仕事：30～35kcal  
力仕事：35kcal

## 『しあわせかなう』減塩生活

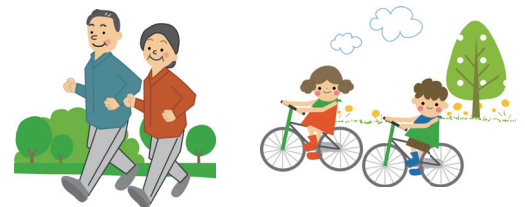
- シ 汁を少なく具たくさん♪ 
- ア 味つけは薄味に♪
- ワ わさび・お酢、香辛料で味にアクセント♪
- セ 醤油や塩は味を確かめて♪
- カ 『かける』より『つけて』♪
- ナ 菜ものを多く♪ 
- ウ 運動しよう♪ 

## ●お酒は適度に(1日の目安量)



## ●運動習慣をつくろう

有酸素運動は、継続すれば降圧効果があり!



(ウォーキング、サイクリングなど)

## ●禁煙



## ●カリウムの多い食品をとろう

(腎臓病などカリウム制限がある方を除く)  
カリウムは血圧を下げる働きがあります。



野菜・果物・イモ類・海藻・きのこなどに多く含まれます。