

## 食塩は控えめに

食塩を多くとると、血中ナトリウム濃度を一定に保とうと体内の水分が増え、血液量が増加して血圧が上がります。また、ナトリウムは交感神経を刺激するため、血圧はさらに上昇します。

**【1日に、男性8g未満・女性7g未満】**  
日本人の平均の食塩摂取量は1日約10g。とり過ぎに注意しましょう。



徐々に減塩をして、薄味に慣れることが大切です。年齢を重ねるほど、味覚が鈍るため食塩をとり過ぎる傾向がありますので要注意。まずは、食塩の多い食品を知って、控えることから始めましょう。

## 野菜をしっかりとる



ビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷり含み、ナトリウムを排泄したり、からだの調子を整えたりする働きがあります。肥満の予防にも効果的です。

**【1日に350g以上】**  
その他、海藻類やきのこ類なども積極的にとりましょう。

## アルコールは適量を

過度のアルコールは血圧を上昇させ、脳卒中などの危険因子にもなります。つまみの食塩相当量も心配。

**【適量を守りましょう】**  
週に2日は休肝日に。

\*男性の場合

- ・ビールなら中ビン1本強(540ml)
  - ・赤ワインならグラス2本強(210ml)
  - ・日本酒なら1合弱(160ml)
- (女性はこの1/2~2/3が目安)



## コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える



コレステロールや、肉などに多く含まれる飽和脂肪酸の過剰摂取は、動脈硬化を招きます。これらを多く含む食品はエネルギーが高いことも多く、肥満の原因にも。

**【できるだけ控えましょう】**  
肉より魚を食べる機会を増やしましょう。高コレステロールの食品も控えめに。

## 運動を習慣に

運動は、血管を拡張させ血流をよくし、心肺機能を高めます。また、脂肪を燃焼して筋肉量を増やします。

**【ウォーキングなどの有酸素運動を30分程度】**  
できれば毎日、定期的に行いましょう。



## 肥満を予防する

太っていると血圧が上昇するばかりでなく、あらゆる生活習慣病のもととなります。特に内臓脂肪の蓄積には気をつけましょう。

**【目標 BMI 22】**  
BMIとは、国際的に用いられている肥満度の指標です。BMIが22の 때가最も病気にかかりにくいとされています。

BMI=体重kg÷身長m÷身長m

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5 ~ 25 未満	普通体重
25 ~ 30 未満	肥満1度
30 ~ 35 未満	肥満2度
35 ~ 40 未満	肥満3度
40 以上	肥満4度



## 禁煙を心がける

たばこは血管を収縮させ、血圧を上げる原因に。また、さまざまな病気の危険因子になります。

**【禁煙を目指しましょう】**

