



「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

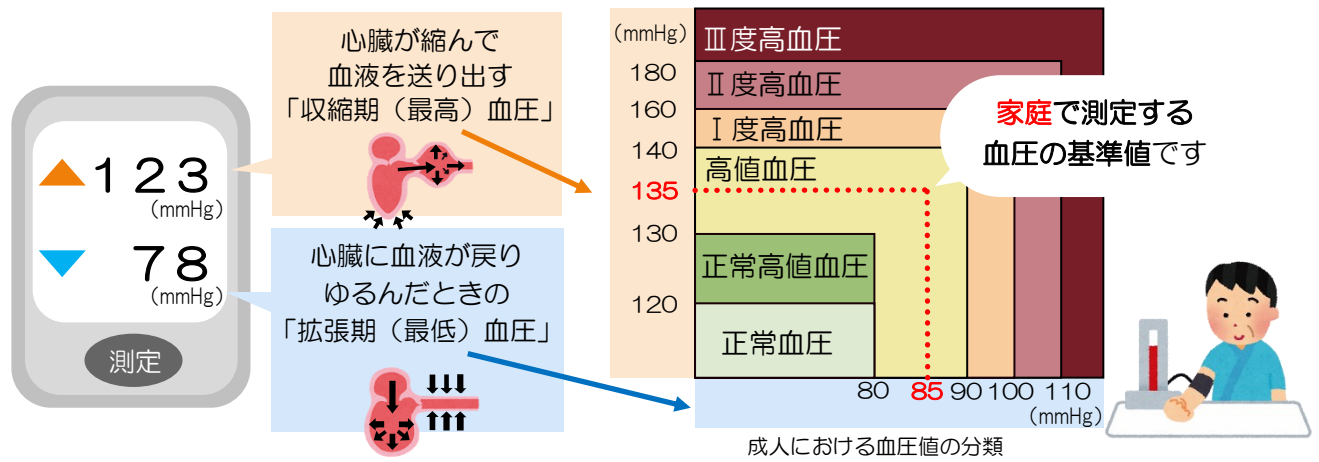
高血圧を放置してしまうと、血管が傷つき様々な病気を引き起こす危険性があります。

新生活が始まる前に、普段の食事を見直してみましよう！

毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

「高血圧」を予防しよう！

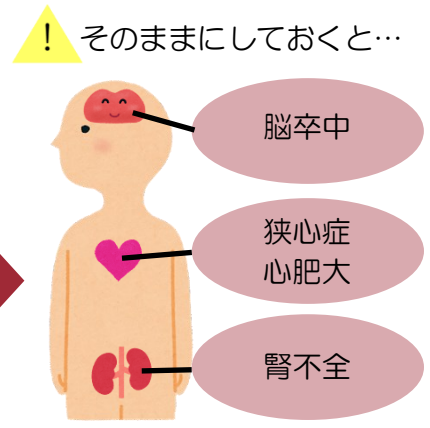
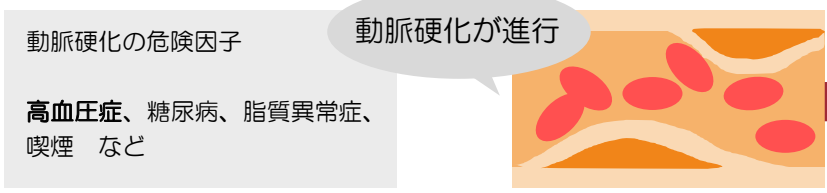
●高血圧とは…血液が運ばれるときの動脈壁にかかる圧力（血圧）が異常に高い状態
加齢や生活習慣により弾力を失うと血管が広がりにくくなり、血管の壁に高い圧力がかかる



高血圧治療ガイドライン2019（日本高血圧学会）をもとに作成

👉 高血圧と血管の関係

高血圧によって傷ついた血管壁は、慢性的に軽い炎症状態が続き厚みを増すため、しなやかさが失われ血管内部が狭くなる
血液が流れにくくなり、血管が破れたりつまったりしやすくなる



👉 「高血圧」の予防・改善のポイント

★野菜・果物をとりましよう！
野菜・果物には、カリウムが多く入っているので、血圧を下げる効果があります

★少しだけ工夫して食塩を減らしましょう♪
主食・副菜・主菜をそろえたうえで、以下がポイントです！

1日の目安量

野菜 350g 汁物に入れ具沢山にしたりして、工夫して取り入れましょう <small>汁物は食塩が多いので、飲む量や回数に注意！</small>	果物 200g イラストは100gの目安です
---	----------------------------------

新鮮な食材を使って調理しよう！ 	加工食品は食塩が多い！ 食べる量、回数に注意
めん類の汁は残そう！ 汁を残せば、-3g 	調味料の使いすぎに気をつけましよう！ かける より つける

*治療中の方は、医師にご相談ください