

血圧が高かった あなた 思いあたるところはありませんか？

- 濃い味が好きだ



減塩しよう

- ・ 麺類の汁は残す
- ・ フライや刺身を食えるときはかけるのではなくつける
- ・ 汁物は具たくさんにするなどできるところから始めましょう。

野菜をたくさん食べる

野菜に含まれるカリウムはとりすぎた塩分を排出させる働きがあります。

1日 350g 以上

野菜



- 肥満だ



体重を測る

適正体重を維持しましょう。

1日3食、規則正しい食生活を

食事の間隔があきすぎるとつい食べ過ぎて太りやすくなります。

早食い、ながら食いをしない

満腹と感じる前に食べ過ぎてしまうので、ゆっくりよく噛んで。

- たばこを吸っている



たばこをやめる

たばこに含まれるニコチンには、血管を収縮させて血圧を上げます。禁煙外来を利用すると、比較的楽に、確実に禁煙をスタートできます。

- お酒をよく飲む



お酒を飲み過ぎない

ビールだと中瓶1本が適量です。(女性、高齢者はその半分)

- 運動不足だ



身体を動かす

運動はナトリウムの排出を促して血圧を下げるが、運動不足だと十分に排出されず血圧が上がります。

- ・ ウォーキングをする
 - ・ 家事をこまめにする
 - ・ 階段を利用する など
- 日常生活でも意識して身体を動かしましょう。



- ストレスがたまっている



ストレスを解消しましょう

- ・ しっかりと睡眠をとる
- ・ 適度な運動
- ・ 誰かと話す
- ・ 趣味を楽しむ など