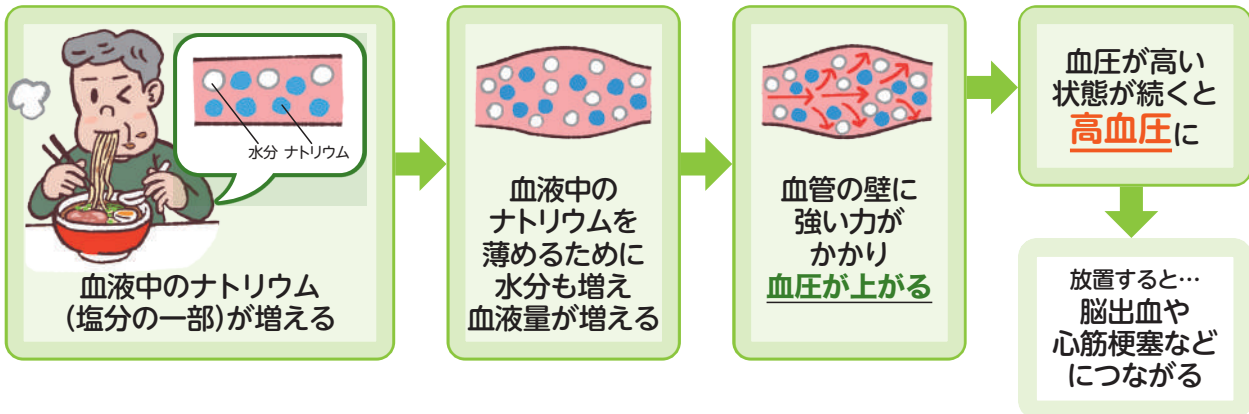


# 食事を見直そう!

## 血圧

血液が血管の壁を押す力を『血圧』と呼びます。

**!** 塩分をとりすぎると



**!** 血圧の目標値 ※最高血圧(収縮期血圧)/最低血圧(拡張期血圧)

	75歳未満の成人、糖尿病患者など	高齢者※ <sup>1</sup> (75歳以上)など
診察室血圧 (病院で測定した血圧)	<b>130 / 80</b> mmHg未満	<b>140 / 90</b> mmHg未満
家庭血圧 (家庭で測定した血圧)	<b>125 / 75</b> mmHg未満	<b>135 / 85</b> mmHg未満

参考:『高血圧治療ガイドライン2019』(日本高血圧学会)より作成

※<sup>1</sup> 併存疾患などによって一般に降圧目標が130/80mmHg未満とされる場合、75歳以上でも忍容性があれば個別に判断して130/80mmHg未満を目指す。

上記は目安としてご確認いただき、個々に応じた目標値は医師にご相談ください。

**!** 血圧を上げにくい食事のポイント

塩分摂取量は**1日6g未満**※<sup>2</sup>を目指しましょう。

※<sup>2</sup> 高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための量(日本人の食事摂取基準2020年版)

塩分のとりすぎに気をつけたい方は



バランスの良い食事 & 塩分2g以下  
管理栄養士監修

**冷凍弁当がオススメ!**

