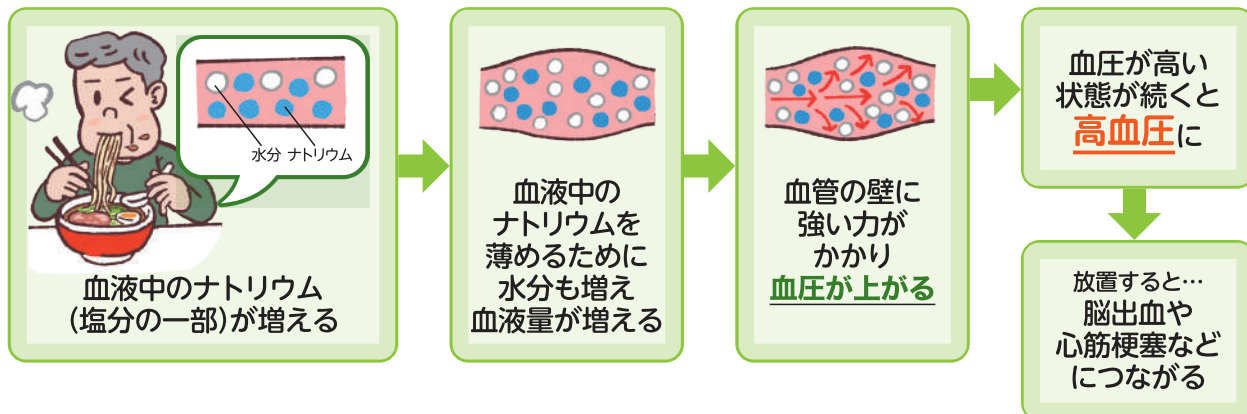


血 圧

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※1(75歳以上)など
診察室血圧 (病院で測定した血圧)	130 / 80 mmHg未満	140 / 90 mmHg未満
家庭血圧 (家庭で測定した血圧)	125 / 75 mmHg未満	135 / 85 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

※1 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**※2を目指しましょう。

※2 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2025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！

種類豊富！

