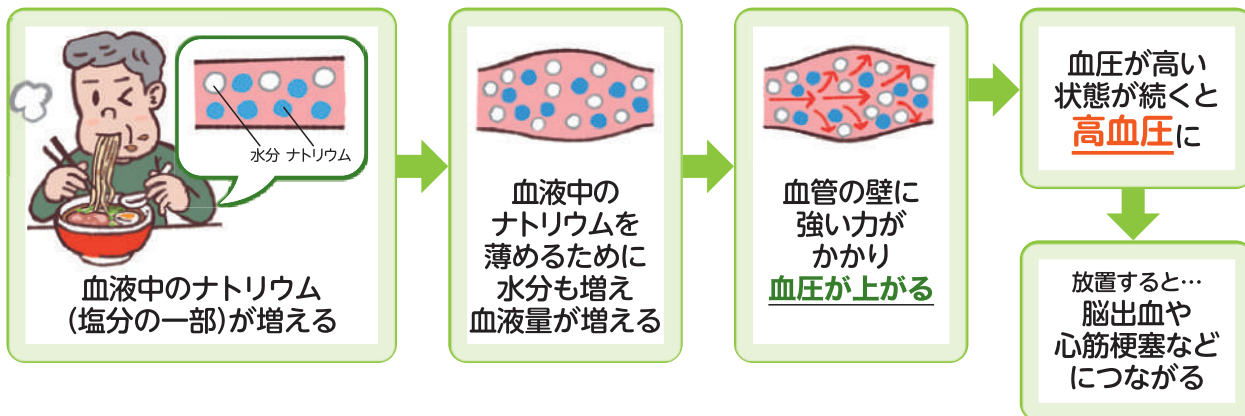


血圧をチェックして 食事を見直そう!

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



! **降圧目標** 最高血圧(収縮期血圧)/最低血圧(拡張期血圧)
(降圧:血圧を下げること)

診察室血圧 (病院で測定した血圧)	家庭血圧 (家庭で測定した血圧)
130/80 mmHg未満	125/75 mmHg未満

参考:『高血圧管理・治療ガイドライン2025』(日本高血圧学会)より作成

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。



高齢者(75歳以上)は

精神・身体機能の低下が疑われる場合、個別に判断が必要です

! 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!

