



# 食べ方の工夫で高血圧を予防しよう

高血圧は、心臓病や脳卒中など深刻な病気の原因となります。  
高血圧を招く食塩のとり過ぎを防ぐため、無理のない減塩を始めましょう。

## おいしく無理なく減塩！

### スパイスなどを活用

カレー粉や唐辛子などのスパイス、青じそやみょうがなどの香味野菜を使って味にアクセントを。



### だしをきかせる

かつお節、煮干しなどでしっかりだしをとれば、少ない量の調味料でも料理がおいしく仕上がります。



### 酸味をプラス

味が物足りないときは、酢、レモンなどの柑橘類を加えましょう。酸味は塩味を引き立てるので、しょうゆなどの調味料が少量で済みます。



## あなたの血圧、大丈夫？

収縮期(最高)血圧

拡張期(最低)血圧

130mmHg未満  
油断せずに  
血圧チェックを！

正常

85mmHg未満

130mmHg以上  
来年の健診までに  
生活習慣の改善を！

高め

85mmHg以上  
(正常高値血圧)

140mmHg以上  
生活習慣の  
改善と再検査を！

高血圧

90mmHg以上

180mmHg以上  
すぐに医療機関の  
受診を！

危険！

110mmHg以上

