



# 減塩から始めよう！ 高血圧予防

食塩の取りすぎは、体内の水分量を増やし血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中のリスクに。  
 外食時も食塩量の少ないメニューを選んだり、食べ方などを工夫したりしてみましょう。

## 外食時にできる減塩ポイント

### 定食をチョイス

濃い味付けの主食単品は、食塩量や摂取エネルギー量が多くなりがち。バランスのよい定食がおすすめです。



### 野菜や海藻類はたっぷり

野菜や果物、大豆や海藻などに含まれるカリウムには、体内の塩分を排出しやすくする働きや血圧を正常に保つ働きがあります。



### 麺類の汁は残す

麺類のスープを全部飲むと、それだけで1日の目標量\*に近い食塩をとることに。



1日の食塩相当量の目標値  
**男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満**

出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

### 調味料は直接かけないで、 少しずつつけて食べる

むやみにしょうゆやソース、ドレッシングは使わず、素材の旨味を楽しむことを意識してみてください。

あなたの**血圧**、大丈夫？

## 血圧チェックを習慣に！

収縮期(最高)血圧 …… 拡張期(最低)血圧

130mmHg未満 **正常** 85mmHg未満

油断せずに血圧チェックを！

130mmHg以上 **高め** 85mmHg以上  
 (正常高値血圧)

来年の健診までに生活習慣の改善を！

140mmHg以上 **高血圧** 90mmHg以上

生活習慣の改善と再検査を！

180mmHg以上 **危険!** 110mmHg以上



すぐに医療機関の受診を！

