

血圧 130mmHg以上 (収縮期)の方へ



しんぞうポン

あなたは高値血圧(高血圧予備軍)です

高値血圧 130~139mmHg

高血圧 140mmHg

【要注意】140mmHgにならないため予防行動を!

【治療】医療機関を受診しましょう

まず、生活習慣を見直しましょう



【1日、マイナス2gを意識】

- ①商品パッケージの栄養成分表示を購入前に確認
- ・「食塩相当量」をチェック
(食塩相当量が1食2.5gを超えたら摂りすぎです)

栄養成分表示 1食分(10g)あたり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

- ②塩分の多い食品を控える
- ・汁は飲まない(麺類のスープは残す、みそ汁は1日1杯までにするなど)
- ・漬物や加工肉(ハム、ソーセージなど)を控える
- ③減塩食品を活用する
- ・減塩調味料(減塩しお、減塩みそ、減塩しょうゆ など)
- ・減塩加工食品(減塩漬物、減塩みそ汁 など)

厚生労働省が推奨する日本人(成人)塩分摂取量の目標値
男性 7.5g/日未満 女性 6.5g/日未満



【禁煙による体の変化】

- ①禁煙から72時間後
- ・気管支の緊張がとれて呼吸が楽になる
- ・肺の機能が改善
- ②禁煙から1~9ヵ月後
- ・せき、息切れ、疲れやすさが改善
- ③禁煙から5年後
- ・虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる
- ・肺がんで死亡する率が半分に減る



血圧を下げるサプリメントの摂取を検討したい方は 医師・薬剤師へご相談ください

特定保健用食品 (トクホ)

- ヒトに投与したデータを用いて製品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得た食品。
- 摂取により健康維持、増進が期待または適する旨が表示される。



機能性表示食品

- 事業者自らの責任で、機能性を表示する食品。
- 事業者は販売前に製品の安全性と機能性に関する科学的根拠などについて、消費者庁に届け出ているが、国が審査を行ったものではない。



※製品の一例です。これらの製品に対し、日本循環器協会が摂取を推奨あるいは効果を保証するものではありません。



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



ORGAN ROOMS
PROJECT



のうポン



しんぞうポン



はいポン



(ORGAN ROOMS PROJECT 公式キャラクター)