

## 高血圧 ～生活習慣を見直そう～

高血圧の予防や治療のために生活習慣を見直すことが大切です

### 1. 減塩

血圧を上げる要因の一つに食塩（ナトリウム）のとりすぎがあります  
高血圧の人は、一日 6g 未満を目標にしましょう

### 2. 野菜や果物をとる

野菜や果物に多く含まれるカリウムはナトリウムを体外へ排出し血圧を下げる作用があります

### 3. 脂質のコントロール

コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品をとりすぎると、血中の悪玉コレステロールを増やしてしまいます

### 4. 適正体重の維持

18.5 < BMI < 24.9 を維持しましょう

### 5. 適度な運動

運動は血圧を下げる効果があります

### 6. アルコールの制限

過度な飲酒は血圧を上昇させます

### 7. 禁煙