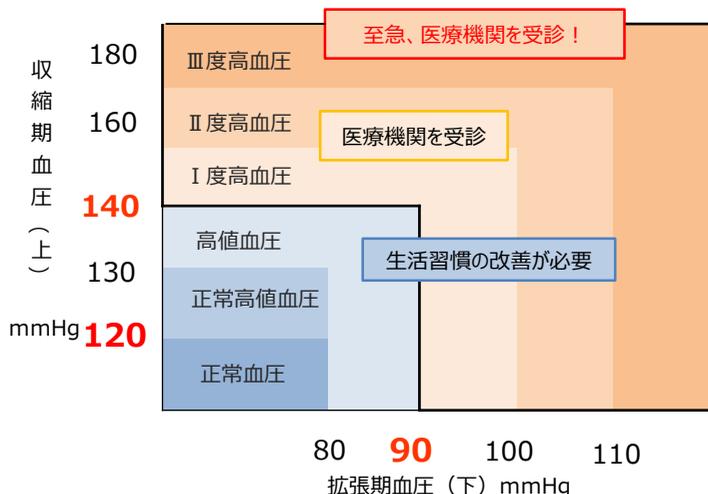


高血圧予防 血圧120以下の今こそ知っておきたい！



血圧が120以下なら安心、と思っていませんか？ 高血圧は、ある日突然なるものではなく、日々の生活習慣の積み重ねで少しずつ血圧が上がっていきます。最新の「高血圧治療ガイドライン2025」では、血圧120未満は「正常」ではあるものの、その後の血圧上昇を防ぐことが重要とされています。そこで、今回は『今日からできる！今の血圧を将来も保つためのポイント』をご紹介します。まずは、ご自身の血圧がどこに当てはまるか確認してみましょう。



高血圧の基準は**140/90mmHg**以上であり、収縮期（上）、拡張期（下）ともにその基準を下回っているときに正常域とされています。また、正常域の中にも『正常血圧、正常高値血圧、高値血圧』の3つの分類があります。正常血圧の方も年齢や生活習慣の影響で徐々に血圧が上がりやすくなります。

参考：高血圧治療ガイドライン2025

減塩のポイント

塩分（ナトリウム）をとりすぎると、体がナトリウム濃度を薄めようとして、血液内に大量の水分を取り込みます。すると血液量が増えることで心臓の負担が増し、血圧が上がります。

調味料の使い方

- ◆ 醤油・ソースは「かける」より「つける」
- ◆ 減塩醤油・減塩味噌を活用
- ◆ ドレッシングはかけ過ぎない

味付けの工夫

- ◆ だし・香辛料・香味野菜を活用
- ◆ レモン・酢・ごま・香草で風味アップ

食べ方の工夫

- ◆ ラーメン・うどんの汁は残す
- ◆ 汁物は具沢山（野菜・きのこ・海藻類を使って）

カリウムを多く含む食品を摂る

カリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあります。

- ◆ 野菜（小松菜、トマト、かぼちゃ、ブロッコリーなど）
- ◆ 果物（バナナ、キウイ、みかんなど）
- ◆ 海藻類（昆布、わかめ、ひじきなど）



無理なく続けるために・・・

- ◆ 徐々に薄味にする
- ◆ 味覚は2～3週間で慣れる
- ◆ 家族と一緒に取り組む



「できることから少しずつ」が成功のコツ

運動のポイント

高血圧予防には有酸素運動や筋トレ（レジスタンス運動）が効果的です

※レジスタンス運動とは、スクワットや腕立て伏せなど

有酸素運動の種目

- ◆ ウォーキング、水泳、エアロビダンス、サイクリング、踏み台昇降、ラジオ体操など

例えば

- ◆ 朝 就業前にラジオ体操（5分）
- ◆ 昼休み 職場の周りをウォーキング（15分）
- ◆ 夕方 自転車で買い物（10分）



1日合計30分以上（週3日でもOK）

「ややキツイと感じる程度の運動強度が適しています」