

家庭血圧測定をはじめませんか？

自覚症状がない高血圧。ついついそのままにいませんか？家庭での普段の血圧を知ること健康管理にとっても重要です。プラスして『美味しく減塩』も心がけてみましょう。

血圧測定で毎日手軽に健康チェック

高血圧治療ガイドライン2019より

【測定のタイミング】

- 朝
- 起床後1時間以内
 - 排尿後
 - 食事、服薬前
- 晩
- 喫煙、飲酒、カフェイン摂取前

静かで適度な室温

会話は交わさない

背もたれ付の椅子



血圧計の腕帯(カフ)は心臓の高さに

椅子に座って1~2分安静にしてから測定

脚は組まない

【測定回数】

1回の測定につき、原則2回測定2回分記録を残す

★高血圧ほど高くはないが、正常血圧よりも高い⇒高血圧予備軍です！

家庭血圧測定の評価

正常血圧

朝・晩それぞれの平均値

115 / 75 mmHg未満

★高血圧予備軍

高血圧

朝・晩いずれかの平均値

135 / 85 mmHg以上

※家庭血圧と診察室血圧の評価の基準は異なる

減塩しながら美味しく食べるテクニック

食塩摂取のうち、約2割は『しょうゆ』からの摂取といわれています。しょうゆを違う調味料に変える、使う量を減らすだけでも簡単に減塩することができます。



しょうゆ (小さじ1)
食塩相当量 0.9g

お浸し



① しょうゆを違う調味料に変える (小さじあたり食塩相当量 g)



・めんつゆ (濃縮3倍)
0.7g



・ポン酢
・減塩しょうゆ
0.5g



・マヨネーズ
0.1g

1日あたりの食塩目標量



男性 (15歳以上)
7.5g 未満



女性 (15歳以上)
6.5g 未満

② しょうゆを半量へ (薄味に徐々に慣れましょう)

しょうゆを半量 (小さじ1/2) にしてみましょう。
物足りない方は、食材を1つ (小さじ1) プラスしてみましょう。



しらす

食塩相当量 0.1g



ツナ

食塩相当量 0.1g



刻みのり

食塩相当量 0g



かつおぶし

食塩相当量 0g



燕市ホームページで減塩テクニックをチェック！

↑ 小さじ1あたりの食塩相当量

問合せ先：燕市保健センター TEL0256-93-5461