

血圧塾



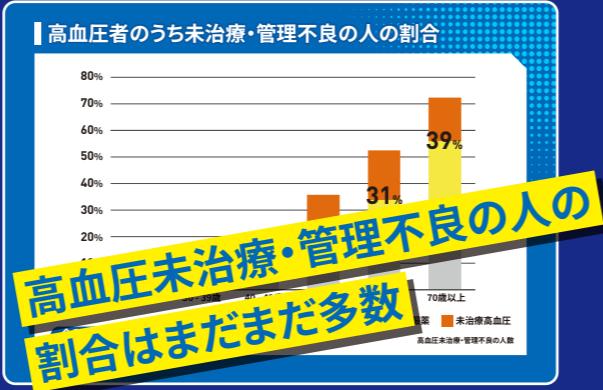
東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 教授
寶澤 篤

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構

寶澤 篤教授による血圧塾が開講！

高血圧の危険性を動画で学んで、

“しっかり予防” “ちゃんと改善” しよう！



血圧塾 VOL.1

血圧塾 VOL.2

血圧塾 VOL.3

「高血圧ってキケン！？」
高血圧と疾患の関係

「高血圧にならないために」

「高血圧は管理できる！」



秋田県×明治安田

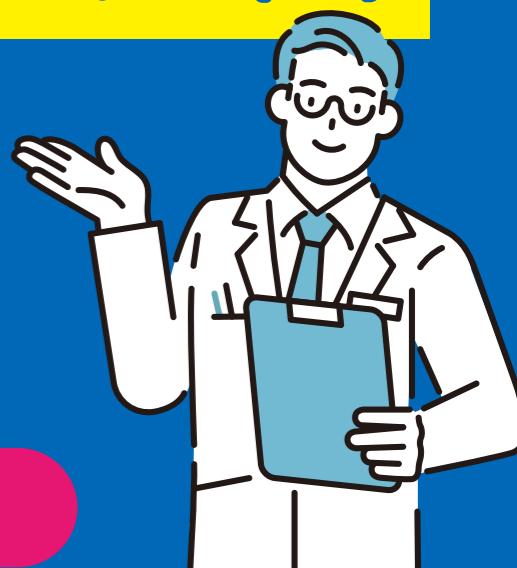
明治安田は秋田県と連携協定を結んでいます



高血圧症は

しっかり予防 ちゃんと改善

高血圧症は、心疾患や脳血管疾患などの発症・死亡リスクを高めます。特に血圧の上昇とともに死亡リスクが著しく増加し、持続的な血圧上昇は認知症や生活機能の低下につながるため、血圧管理は重要です。日本では高血圧関連の死者数が年間1万人以上と推計され、死亡の大きな原因の一つと考えられています。



高血圧症をもっと知って、死亡・疾患リスクを下げよう！

高血圧症予防・改善のお役立ち情報はこちら！

中面をチェック！

きになる! どうすれば?

血圧塾

高血圧症は 予防・改善できる!



高血圧症予防・改善におすすめの食品

日本高血圧学会 減塩・栄養委員会 減塩・増カリウム情報POPをもとに作成／
カリウム量参照:ナトリウム手帳、日本食品標準成分表(八訂) 増補2023年(野菜料理は調理損失後の値)

味付は薄味に!

野菜

1日の目安量: 350g以上
(小鉢5皿分以上)



注意: 医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示にしたがってください。

旬の果物を!

果物

1日の目安量: 200g
(大きい果物は1個、
みかんなど小さい果物は2個程度)



カルシウムもとれる!

牛乳・乳製品

1日の目安量: 200g
(カルシウム約200mg分)



※チーズは食塩が多いため食べ過ぎには注意

塩分と野菜の関係 (ラーメン編)

ラーメン1杯で食塩は約5.5g

例: カップめん 1個 (100g) / 食塩5.5g

1 めん類の汁やスープを残せば減塩!

全部残せば 2~3g 減塩できます。

特に、外食のラーメンや市販のインスタント麺には多くの食塩が含まれています。

汁は最後まで飲み切らないようにしましょう。



2 トッピングと一緒にサラダを付け合せる!

レンジで加熱したほうれん草を130g(約1/2束)トッピングし、

さらに野菜たっぷりわかめサラダ*を一緒に食べるとようやくナトリウムをカリウムが上回る。



*水戻したわかめ10g、レタス60g、ブロッコリー30g、ミニトマト40g

高血圧症は、塩分の過剰摂取を控え、

カリウムを豊富に含む野菜を積極的に摂取することが重要です。

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排泄する作用があり、
血圧を下げる助けになります。

ここでは、高血圧症の予防等におすすめの食品やレシピをご紹介。

塩分と野菜のバランスを考えたレシピ



詳しく見る

所要時間
15分

キャベツとニラの韓国風和え

カリウム	350mg
ナトリウム	300mg



詳しく見る

所要時間
40分

ほうれん草のキッシュ ~秋~

カリウム	625mg
ナトリウム	400mg



詳しく見る

所要時間
15分

かぼちゃのヨーグルトサラダ

カリウム	400mg
ナトリウム	48mg



詳しく見る

所要時間
35分

しいたけと根菜の肉巻き

カリウム	525mg
ナトリウム	475mg

詳しく見る

所要時間
35分

高血圧症を動画で学ぼう!