

＼ 高血圧症について、もっと知りたい！ ／

# 血圧塾

きになる! どうすれば?



東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 教授 ほうざわ あつし 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!

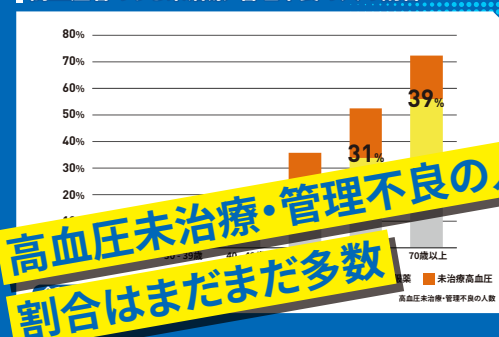
日本における死亡率の推移



要介護になる原因



高血圧者のうち未治療・管理不良の人の割合



血圧塾 VOL.1

「高血圧ってキケン!?  
高血圧と疾患の関係」

血圧塾 VOL.2

「高血圧にならないために」

血圧塾 VOL.3

「高血圧は管理できる!」

こちらの二次元コードでご覧になれます



## 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



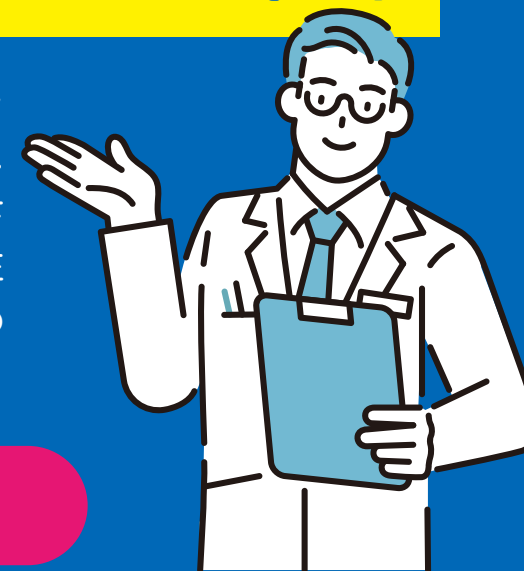
明治安田

きになる! どうすれば?

血圧塾

# 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亡者数が年間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

脳血管疾患

心疾患

認知症

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します。

## 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：ナトカリ手帳、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）

味付けは薄味に!

### 野菜

1日の目安量：350g以上  
(小鉢5皿分以上)



冷やしトマト  
カリウム150mg



ほうれん草のお浸し  
カリウム360mg



具たくさん味噌汁  
カリウム330mg



茹でブロッコリー  
カリウム150mg



かぼちゃの煮物  
カリウム370mg

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)



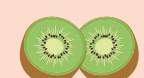
りんご(半分)  
カリウム120mg



バナナ(1本)  
カリウム360mg



みかん(1個)  
カリウム150mg



キウイフルーツ(1個)  
カリウム300mg

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)



牛乳(100ml)  
カリウム150mg



ヨーグルト(100g)  
カリウム150mg



プロセスチーズ  
(1かけ)  
カリウム10mg



スライスチーズ  
(1枚)  
カリウム10mg

※チーズは食塩が多いため食べ過ぎには注意

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。

## 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**

### 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。

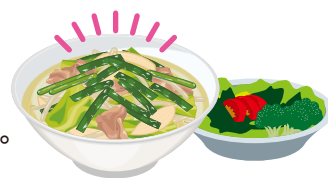
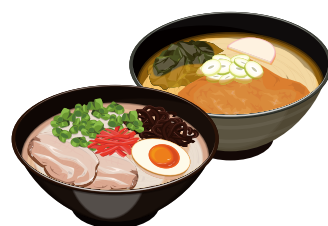
### ② トッピングと一緒にサラダを付け合せる!

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\*と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

例：カップめん 1個(100g) / 食塩5.5g



## 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  
30分

### ネギのカレーかき揚げ

カリウム 205mg

ナトリウム 130mg



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  
50分

### ロール白菜

カリウム 750mg

ナトリウム 525mg



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

高血圧症を動画で学ぼう!