



血圧高めかも？と感じたら…

まずは血圧チェック

健康診断の血圧値

/ mmHg

家庭測定は
-5mmHg
が目安！



- ・ **140/90 mm Hg 以上** →医療機関へ相談を！
- ・ **120/80 以上～140/90 mm Hg 未満** →要注意！生活習慣を振り返ってみましょう。
家庭血圧を測ってみましょう。
- ・ **120/80 mm Hg 未満** →高血圧にならないよう、ぜひ維持しましょう。

舅茂の仲間たち

Q 高血圧 って、なに？

A 血圧が高くなり、血管に強い力がかかっている状態。血管が硬くなったり、細くなったり、血液の量が増えたりすることで起こります。

Q 高血圧 って、病気なの？

A 気温や運動で一時的に血圧が高くなることがあるので一概に言えませんが、複数回の測定でくり返し測っても高い場合は「高血圧症」という病気。

Q 高血圧 って、どうしてなるの？

A 持病の影響もありますが、高血圧症の90%は生活習慣や様々な環境が原因。

チェック!

- 塩分のとりすぎ
- 野菜・果物不足
- 脂質が多い食事
- 運動不足
- お酒の飲み過ぎ
- 喫煙
- メタボ
- ストレス
- 加齢

Q 高血圧 って、放っておくとどうなるの？

A 放っておくと、**脳卒中や心臓・腎臓の病気**といった重大な病気を引き起こす原因に。知らないうちに進行するため、「サイレントキラー」とも呼ばれます。

Q 高血圧 って、どんなことに気をつければいいの？

A 高血圧と言われたり、血圧が高めの状態が続いたりしたら早めに受診を！
生活習慣を改善すれば、高血圧の改善や予防ができます。

チェック!

- 減塩を意識する
- 野菜・果物を摂る（持病がある方は医師に相談）
- 脂の多い食事は控える
- 過度なお酒は控えましょう
- 適正な体重を保つ
- 運動をする
- しっかり寝る
- ストレスを溜め過ぎない
- 寒さ対策をする
- たばこをやめる



おかもさん

しお蔵の娘。最近食推さんに、おしゃべりに料理が好き。



しお蔵

梅干物が好物のおじい。最近高血圧気味。



うめちゃん

しお蔵のペット。えさを食べ過ぎて肥満気味。

ご家庭で血圧を測ってみませんか？

血圧が気になったら健康管理のために**家庭血圧**を測りましょう。正確な血圧を知ることができ、治療にも役立ちます。血圧計が家にない人も大丈夫！無料で測れる血圧測定場所は右のリンクから！



高血圧を美味しく対策！食事のポイント

高血圧対策は食べ方や味付けの工夫から！まずは普段の食事を見直しましょう。

- ① 「のこす」 麺の汁はのこす。
- ② 「へらす」 味の濃い料理は回数や頻度を減らす。
- ③ 「つける」 調味料はかけずにつける。
- ④ 「くわえる」 物足りないときは香辛料、酸味、香ばしさ(こげ)、だしのうまみをくわえる。
- ⑤ 「野菜を食べる」 塩分を体から出すカリウムを含んでいる！
※持病がある人は医師に相談しましょう。
- ⑥ 「減塩食品」 普段の調味料や食品を置き換える。商品は**右のマークが目印です** →



市町のおすすめ減塩レシピ紹介コーナー

気になるレシピの
作り方はこちら！



材料の塩分でお塩不要！香りを楽しむ さば缶のアクアパッツァ風

〈材料〉サバ缶・シーフードミックス
たまねぎ・ベーコン・ブロッコリー
にんにく・ぶなしめじ・ミニトマト
料理酒・オリーブ・オリーブオイル
ブラックペッパー・レモン汁

下田市 市民保健課 ☎ 0558-22-2217



野菜のうまみやだしで減塩！

野菜たっぷり 具たくさん味噌汁

〈材料〉木綿豆腐・えのき・大根・にんじん
小松菜・味噌・だし昆布・だし汁

東伊豆町 健康づくり課 ☎ 0557-22-2300



季節の野菜のおろし酢でさっぱり！

鯖の鰻田揚げ かぶのおろし酢和え

〈材料〉サバ・かぶ(季節の野菜)・酒
しょうゆ・すりおろし生姜・片栗粉
揚げ油・水・酢・酒・みりん・小松菜

河津町 健康増進課 ☎ 0558-34-1937



だし汁と酸味で減塩！ 鮭の南蛮漬け

〈材料〉生鮭・牛乳・小麦粉・人参
長ネギ・サラダ油・酢・だし汁
砂糖・しょうゆ・赤唐辛子・レタス

南伊豆町 健康増進課 ☎ 0558-62-6255



だしとかきのうま味で減塩！

かきなの煮浸し

〈材料〉かきな・厚揚げ・里芋・人参
しょうゆ・みりん・だし汁

松崎町 健康福祉課 ☎ 0558-42-3966



香ばしい風味やポン酢で減塩！

豆腐つくね

〈材料〉木綿豆腐・鶏ひき肉・大根
たまねぎ・ぶなしめじ・塩・ポン酢
こしょう・しょうが・パン粉

西伊豆町 健康福祉課 ☎ 0558-52-1116