

／ 高血圧症について、もっと知りたい！ ／

明治安田

きになる! どうすれば?

血圧塾

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 宝澤 篤

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構

宝澤 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!

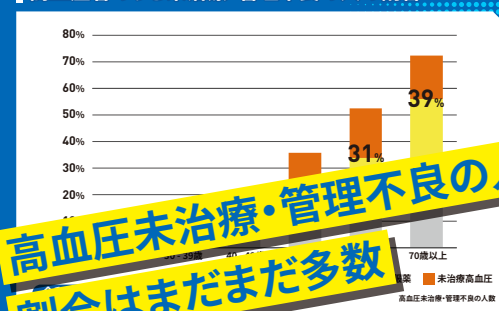
日本における死亡率の推移



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



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

福島県×明治安田

明治安田は福島県と連携協定を結んでいます

減塩禁煙脱肥満

みんなの
健活
プロジェクト

地元
元気
プロジェクト

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

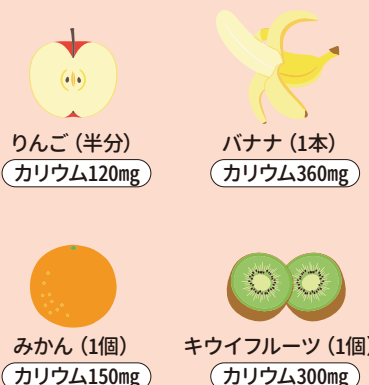
1日の目安量：350g以上
(小鉢5皿分以上)



旬の果物を!

果物

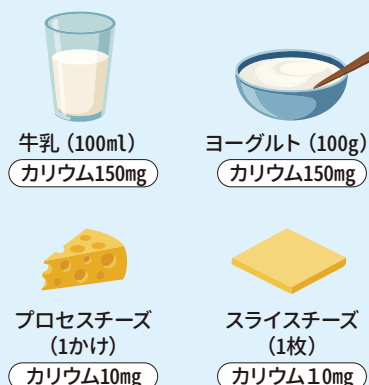
1日の目安量：200g
(大きい果物は1個、
みかんなど小さい果物は2個程度)



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

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。

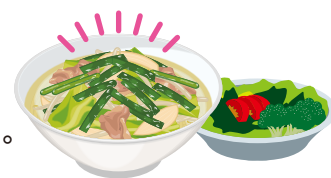
特に、外食のラーメンや市販のインスタント麺には多くの食塩が含まれています。
汁は最後まで飲み切らないようにしましょう。

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!