

# 高血圧目標値と生活の工夫

## ●高血圧の目標値

### 診察室



**130/80**  
mmHg 未満

### 家庭



**125/75**  
mmHg 未満

すべての年齢・性別・既往歴の有無・  
他の併用疾患に有無にかかわらず同じ  
目標に変更になりました。

2025年高血圧ガイドライン

## 血圧を下げる生活の工夫

### ●運動・禁煙・飲酒・肥満・便秘・睡眠の改善

- **運動** 高血圧治療には運動が効果的です。

運動はできれば毎日30分が推奨。1回につき10分以上継続。  
150～300分/週目標に実施します。

ステップ運動・ウォーキング・スロージョギングなど有酸素運動や筋トレも効果あります。

室内運動では、踏み台昇降・足踏み・スクワット・肩甲骨を動かすことを意識しながら肩を回す運動など隙間時間にできますし肩こりも解消され、血流もよくなり代謝もよくなります。

- **禁煙** 禁煙は高血圧治療以外にも動脈硬化疾患・癌などの予防にも重要です。ぜひ禁煙を。

- **飲酒** 飲酒するなら適量範囲で。日本酒1合程度（女性はその半分）

- **肥満解消** 肥満がある人は、減量することで血圧改善効果があります。

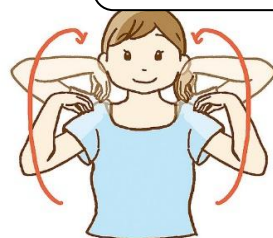
- **便秘解消** 心血管イベントと関連しています。いきむと血圧も上昇します。

- **睡眠** 成人は7時間以上・高齢者は寝すぎにも注意します（8時間以下）

腕を振りながら  
踏み台昇降



肩甲骨を意識  
して肩回し



### ●高血圧予防のために、積極的に摂りたい栄養素

#### ①カリウム

ナトリウムの排泄を促進する働きがあります。積極的に摂りましょう  
カリウムは男性3,000mg 女性2,600mg 以上目標に摂取する。  
ナトリウム（食塩）/カリウム比を意識する。（2～4）

例：塩分6g / カリウム3g（3,000mg）＝2

ただし、果物はカロリーや糖分も多いため分量に注意する。腎臓病のある人はK制限の必要な場合あるので医師に相談しましょう。

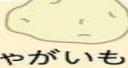
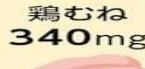
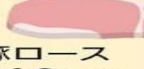
#### カリウムの多い食品

野菜（トマト・ほうれん草・キャベツなど） 芋類（栗・じゃが芋・さつまいもなど） 果物（柿・りんご・バナナなど） 豆（納豆・ナッツ）に多く含まれます。

増やす

主食に主菜（肉や魚・大豆など）と副菜（野菜など）100g以上摂る。飲み物（牛乳・豆乳など）を取り入れると実施しやすいです

# 食品100gあたりに含まれるカリウムの量

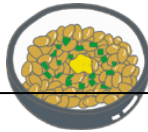
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>いも類</b><br> さといも(水煮) <b>560mg</b><br> ジャがいも(皮なし・水煮) <b>340mg</b>                                                                                         | <b>野菜類</b><br> ほうれん草(ゆで) <b>490mg</b><br> ブロッコリー(ゆで) <b>210mg</b> | <b>果実類</b><br> アボカド <b>590mg</b><br> バナナ <b>360mg</b>   |
| <b>豆類</b><br> 豆乳 <b>190mg</b><br> 納豆 <b>660mg</b><br> あずき(ゆで) <b>430mg</b> | <b>海藻類</b><br> ひじき <b>6400mg</b><br> カットわかめ <b>430mg</b>          |  キウイ <b>300mg</b>                                                                                                                          |
| <b>魚介類</b><br> カツオ <b>430mg</b><br> マグロ赤身 <b>440mg</b>                                                                                                      | <b>肉類</b><br> 鶏むね <b>340mg</b><br> 豚ロース <b>310mg</b>               | <b>穀類</b><br> 白米(めし) <b>29mg</b><br> 玄米(めし) <b>95mg</b> |

## ②マグネシウム

血管の収縮を抑え、血圧を下げる働きがあります。

現代人はマグネシウムの摂取が少ないと言われているので積極的に摂りたい食品です。

豆類(大豆・納豆など) 海藻類(ひじき・わかめなど) に多く含まれます。この他、ごま・ナッツ類(アーモンド・落花生・カシュナッツなど)にも多く含まれますが高カロリーなので分量に注意します。



増やす

ナッツ類は、油の仲間で交換します。ナッツ 15g で大さじ1杯 10g の油と同じです。

## ③カルシウム

血管を収縮させますが、多く摂ったからと言って血圧を上昇させるわけではありません。

高血圧の人は、カルシウムが腎臓から排出されやすいです。日本人は不足しがちです。

牛乳・ヨーグルト・チーズ・丸干しエビ・ひじきなどに多く含まれます。カルシウム強化食品もあります。



増やす

## ●質や分量に注意が必要な栄養素

### ①とりたい脂質 (ただし分量に注意が必要)

魚などに含まれる不飽和脂肪酸、特にn-3系の油には血圧降下作用や血栓予防作用があります。酸化されやすい油なので新鮮なものを選ぶようにします。(干物などは避ける)

n3系の油が多い食品

青魚(いわし・さんま・さば など)・えごま油・アマニ油



量注意増やす

### ②ひかえたい脂質

直接血圧を上昇させるわけではないが、脂質の摂り過ぎにも注意が必要です。特に肥満や脂質異常症がある人は、コレステロールと飽和脂肪酸を控えることが必要です。

コレステロールが多い食品

- ・鶏卵 ・魚卵 ・するめ
- ・煮干し ・フォアグラ
- ・あん肝 ・レバー



コレステロール値を上げる食品

- ・肉脂身 ベーコン
- ・バター ・生クリーム
- ・チーズ ・スナック菓子



控える