

高血圧症の患者様へ

1. 血圧は、家庭血圧で、130-80をめざしましょう。

2. 塩分は、1日7gを目指しましょう。

(日本人は、食塩を1日13g取っています)

漬物、干物 などは控えめに、うどんやラーメンのお汁は
飲まないなど、食事に注意しましょう。

3. 運動は、毎日、適度に行いましょう。

ウォーキングなど自分に合った運動を行いましょう。

4. 体重は、肥満指数（BMI）で22~25をめざしましょう。

食べ過ぎを避け、バランスの良い食事を取りましょう。