

あなたの血圧 (/)

・降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

Q. 高血圧の人の一日の塩分量は？

たとえばお味噌汁は一杯何グラムですか？

A. 一日の塩分量は **6g 以内** が目標です。



お味噌汁
1.7g



塩鮭
1.4g



ラーメン
7g



低塩うめぼし
1.2g



ワンポイントアドバイス

味噌汁は実たくさんにして一日一杯までを心がけましょう。

魚は塩蔵より生魚にしましょう。

麺類の汁は残しましょう。

調味料はかけるよりつけるようにしましょう。

物足りなかったらレモンや辛子を使いましょう。