

血圧は1回の測定で判断できません

高血圧にもタイプがあります

家庭血圧	135/85 mmHg 未満	140/90 mmHg 以上
	③ 仮面高血圧 ④ 持続性高血圧	① 非高血圧 ② 白衣高血圧
治療が必要	治療が必要	治療が必要
定期的な血圧測定が必要	定期的な血圧測定が必要	定期的な血圧測定が必要

健診や医療機関で測定する
診察室血圧

家庭で血圧測定をする目的は？

1 血圧計の選び方

上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ



ふだんの血圧の状態を正確に知ることです
 昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かります

2 正しい測定方法

測定のタイミング

- 1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

測定時のポイント

- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
- 座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たままで測定してもよい。
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など不正確になる場合がある。

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。

3 血圧の基準値

	正常血圧の基準値	
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満
	高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

4 記録をする

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。
 高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量（減量）する大切な判断材料となります。

きりしま式 減塩するする法則

酢がめちゃんオススメ！

食塩のとり過ぎは高血圧や腎臓病などの病気のリスクを高めます。きりしま式減塩するする法則を食生活に取り入れて、こころも身体も元気になりましょう。

減塩するする法則については次のページへ /

〇〇す

〇〇る

〇〇す

〇る

食塩をとり過ぎていませんか？

1

 食べた後にのどが渇く

2

 外食や惣菜の味付けが丁度よいと感じる

3

 何でも醤油をかける

4

 麺類をよく食べる汁まで飲む

5

 味のついたご飯をよく食べる

6

 漬物や加工食品をよく食べる

7

 食べる量が多い

8

 血圧が高い140/90mmHg以上

あてはまる項目が多いほど、食塩のとり過ぎに！

健康のための食塩摂取の1日の目標量（日本人の食事摂取基準 2020年版）

男性… 7.5g未満 女性…6.5g未満 高血圧の人…6.0g未満

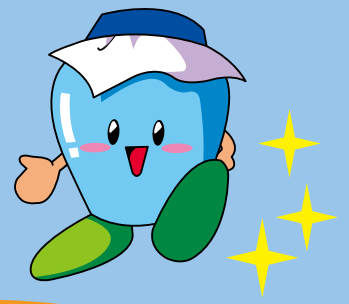
実際の摂取量（令和4年国民健康・栄養調査）

男性…10.5g 女性…9.0g 食塩をとり過ぎています！

きりしま式 減塩するする法則

～こころも身体も元気になる食事～

減塩のポイント
「減らす」「変える」「増やす」「みる」
の語尾をとって、減塩するする法則
としているよ！



減らす

食塩の多い料理・食品を食べる
回数や量を減らす

●漬物・佃煮・加工食品・インスタント食品などを
食べる回数や量を減らす

梅干し 1個 2.2g	たくあん 3切 1.3g	佃煮 15g 1g	ウィンナー 1本 0.5g	さつま揚げ 50g 1g
甘塩さけ 80g 1.4g	食パン 6枚切 0.8g	カップラーメン 6g	ポテトチップス 60g 0.7g	せんべい 2枚(20g) 0.4g

●味のついたごはんを控える

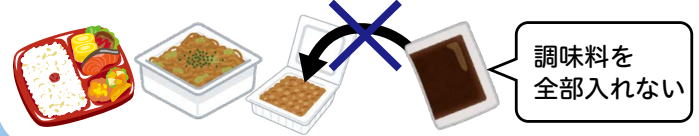
白ご飯 0g	炊き込みご飯 1g	丼物・カレー 3g	チャーハン 4g	握り寿司 5g (醤油含む)
-----------	--------------	--------------	-------------	----------------------

●麺類の汁を残す

ラーメンの場合
全部汁を飲むと食塩 6g 摂取
半分残すと 食塩 3g 摂取
汁を飲まないで食塩 2g 摂取

●味の濃い料理の時は、食べ過ぎない

●お弁当等についている醤油やソースを全部使わない



変える

食品を変える

- パンからご飯へ
- 魚の干物は生魚へ
- 漬物は浅漬けや即席漬けへ
- 食塩量の少ない調味料に変える
- 減塩食品に変える

調味料	小さじ1杯(5ml)の食塩相当量(g)
薄口しょうゆ	1.0
濃口しょうゆ	0.9
麦みそ	0.6
ポン酢	0.5
ウスターソース	0.5
中濃ソース	0.3
ドレッシング	0.3
トマトケチャップ	0.2
マヨネーズ全卵型	0.1

調理法を変える

- 和食料理に牛乳を入れて乳和食にする
- 焼き物や炒め物をする時は最後に味をつける
- 和え物は食べる直前に味付けをする
- みそ汁は、野菜を入れて具たくさんにする
- 下味をつけない調理法に変える

食べ方を変える

- 調味料を「かける」から「つける」にかえる
- 握り寿司は、ネタ側を醤油につける
- 刺身は片面だけ醤油をつける
- ざるそば・素麺は先だけつゆにつける

増やす

旨味・辛味・香味・酸味のある食品の摂取を増やす

旨味食品(だし)	辛味食品	香味食品	酸味食品
昆布、かつお節、干し椎茸、いりこ、干しエビ	唐辛子、わさび、からし、カレー粉	しそ、ねぎ、ニラ、みょうが、のり、にんにく、しょうが、ナッツ類、ごま	酢、黒酢、レモン、ゆず、かぼす

食塩を排出する作用のある野菜や果物の摂取を増やす



緑黄色野菜や淡色野菜を取り合わせて350g
【注意】腎機能障害のある人はカリウム摂取等に制限がある場合があります。医師・管理栄養士にご相談ください。

みる

料理や食品の食塩量を見る

商品の栄養成分表示にある「食塩相当量」を見る

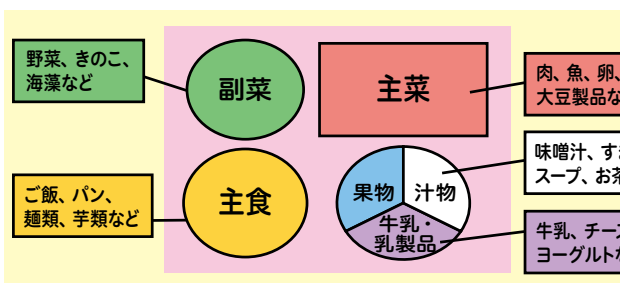
栄養成分表示	100g 当たりなのか 1個 当たりなのか もよくみる ナトリウム表示の場合 食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1,000
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

食べる前に味をみる



食事のバランスをみる

減塩を意識して、主食・主菜・副菜がそろった食事をとると、病気の予防になる



血圧値をみる

自分の日頃の血圧を知ることが大事

高血圧の診断基準
【家庭血圧】135/85mmHg以上
【診察室血圧】140/90mmHg以上

※作り方や商品により食塩量は異なります。目安として活用ください。

食塩のとり過ぎが病気の原因に！

