

## 食事編

### 血圧を下げる減塩&血液サラサラ食材

- ① 摂りすぎた塩分はカリウムで排出 ..... 38
  - ② カルシウムを摂って血管の収縮を予防 ..... 40
  - ③ 天然の降圧剤マグネシウムで血圧を下げる ..... 41
  - ④ 塩にこだわって塩分をカット ..... 44
  - ⑤ 味つけは塩を減らしてスパイス&ハーブで ..... 45
  - ⑥ レモン果汁をちょい足しで満足感アップ! ..... 46
  - ⑦ 自家製だしでうまみを増やして減塩! ..... 47
  - ⑧ 買う前に必ず栄養成分をチェック! ..... 48
  - ⑨ 温度と味つけで減塩を継続する ..... 49
  - ⑩ 高カカオチョコ習慣で血管の炎症を鎮める ..... 50
  - ⑪ 青魚のDHA・EPAで血液サラサラ ..... 52
  - ⑫ 肉や魚を我慢せず摂って血管を強化! ..... 54
  - ⑬ 緑黄色野菜はオリーブオイルで炒めるのが正解 ..... 55
  - ⑭ 麺を食べるならそばで塩分を減らす ..... 56
  - ⑮ 丁寧に食べれば自然と血圧ダウン ..... 57
- 調味料・食品の食塩相当量 ..... 58



## 運動編 血圧を下げるらくらく運動

- ① 座ったまま体操で血流改善 ..... 62
- ② 1日20分のさっさ歩きが血圧を下げる! ..... 64
- ③ 横歩き&後ろ歩きで血液を巡らせる ..... 65
- ④ 座るスクワットで下半身をトレーニング! ..... 66
- ⑤ ながらでできるらくらく体操 ..... 67



## 生活習慣編 血圧を下げる生活習慣

- ① 40℃以下のぬるま湯でじんわり温まる ..... 70
- ② 冬も夏も外と室内の温度差は5℃まで ..... 72
- ③ 血管を収縮させるストレスは手放す ..... 74
- ④ 7時間眠ると血圧が安定する ..... 76
- ⑤ 血圧ダウンの第一歩は肥満の解消 ..... 78
- ⑥ 間違ったダイエットの考えは体重増加 ..... 79



# 血圧

名医が太鼓判

## 下げる 最高の方法

最新版

本書をお読みにする前に

- ・本書に掲載している情報は2024年10月現在のものです。
- ・本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。
- ・すでに高血圧で病院にかかっている方は、必ず医師に相談してから始めてください。
- ・本書に記載している情報を実践し、気分が悪くなるなどの悪影響が出た場合は、ただちに中止し、医師に相談してください。

## CONTENTS

血圧はセルフケアで下がる! ..... 2

血管を強くして 血圧を下げる最強習慣 ..... 6

- 最強習慣1 食べて血管を強くする ..... 8
- 最強習慣2 呼吸で血圧を下げる ..... 10
- 最強習慣3 3大ミネラルで塩を出す ..... 12
- 最強習慣4 おいしすぎる減塩調味料 ..... 14
- 最強習慣5 3大神食材で血管が若返る ..... 16
- 最強習慣6 下半身を鍛えて血管を強くする ..... 18
- 最強習慣7 握るだけタオルグリップ法 ..... 20
- 最強習慣8 1日2測定で血圧を見える化 ..... 22

- 基礎知識
- 知っておきたい高血圧の基礎知識 ..... 24
- ①心臓の動きに合わせて血圧は常に変化する ..... 26
- ②さまざまな要因が重なって高血圧を招く ..... 27
- ③腎臓が衰えると血液中の体内ナトリウム量の調節ができなくなる ..... 28
- ④高血圧は動脈硬化を起こし大きな病気を招く ..... 29
- ⑤食・生活習慣改善と薬物療法は二人三脚 ..... 30
- 高血圧のQ&A ..... 31
- 漫画 血圧を下げる名医のコツ ..... 32

