

らくらく運動で血圧を下げる!

- ①座ったまま運動で血流改善..... 49
- ②1日20分のさっさ歩きが血圧を下げる!..... 50
- ③横&後ろステップで血液を巡らせる..... 51
- ④座るスクワットで下半身をトレーニング..... 52
- ⑤ながらでできるらくらく体操..... 53
- ⑥下半身を鍛えて血管を強くする..... 54
- ⑦に着だけタオルグリップ法..... 56



生活を変えて血圧を下げる!

- ①日々の呼吸で血圧を下げる..... 56
- ②1日2測定で血圧を見える化..... 60
- ③血圧計はこれがおすすめ..... 62
- ④40℃以下のぬるま湯でじんわり温める..... 64
- ⑤冬も夏も外と室内の温度差に注意!..... 66
- ⑥血管を収縮させるストレスは手放す..... 68
- ⑦血圧ダウンの第一歩は肥満の解消..... 70
- ⑧間違ったダイエットの考えは体重増加..... 71
- ⑨7時間眠ると血圧が安定する..... 72



知っておきたい 高血圧のきほんのき...74

- ①心臓の動きに合わせて血圧は常に変化する..... 76
- ②さまざまな要因が重なって高血圧を招く..... 77
- 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..... 78
- ④高血圧は動脈硬化を起こし大きな病気を招く..... 79
- ⑤食・生活習慣改善と薬物療法は二人三脚..... 80
- 高血圧のQ&A..... 81



本書をお読みにする前に

- ・本書に掲載している情報は2025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はいめてください。
- ・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。



名医が教える 血圧を下げる 最高の方法 CONTENTS

- 血圧は自分で下げられる!..... 6
- 漫画「血圧をラクに下げる方法」..... 8

- 塩出しミネラル カリウムで血圧を下げる..... 12
- 3大食材で血圧を下げる..... 14
- これだけでOK!神レシピでカリウムを摂取..... 16
- 目標プラス1000mg!!ひと目でわかるカリウム量..... 18
- カルシウムが骨と血圧をダブルでサポート..... 20
- マグネシウムで血管を拡張して高血圧予防..... 22



食べて血圧を下げる!

- ①減塩でも旨い!三大調味料..... 25
- ②塩にこだわって塩分をカット..... 26
- ③味つけは塩を減らしてスパイス&ハーブで..... 27
- ④レモン果汁をちょい足しで満足感アップ!..... 28
- ⑤自家製だしでうま味を増やして減塩!..... 29
- ⑥買う前に必ず栄養成分をチェック..... 30
- ⑦温度と味つけで減塩を継続する..... 31
- ⑧塩分控えめなのに旨い!焼きそば&カレー..... 32
- ⑨高カカオチョコ習慣で血管の炎症を鎮める..... 34
- ⑩青魚のDHA・EPAで血液サラサラ..... 36
- ⑪魚缶を積極的に活用しよう..... 38
- ⑫血管が若返る3大神食材..... 40
- ⑬血管を強くする食べ物を摂取..... 42
- ⑭肉や魚を我慢せず摂って血管を強化!..... 44
- ⑮緑黄色野菜はオリーブオイルで炒めるのが正解..... 45
- 調味料・食品の食塩相当量..... 46

