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	···· 5
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に差る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	5
②1日2測定で血圧を見える化	6
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	6
⑤冬も夏も外と室内の温度差に注意!	60
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	···· 7
⑨7時間眠ると血圧が安定する	··· 7



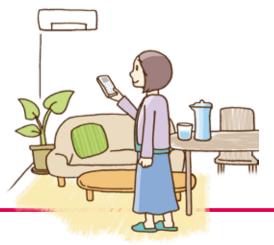
知っておきたい 高血圧のきほんのき…74

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



本書をお読みになる前に

- ・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%保証するものではございません。
- ・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じ 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。



Na Na

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! 漫画「血圧をラクに下げる方法」	
塩出しミネラル カリウムで血圧を下げる123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源	塩で	も旨い!三大調味料
②塩	温にこれ	だわって塩分をカット
③ 娟	キ つけ	は塩を減らしてスパイス&ノ
4V	モン	果汁をちょい足しで満足感フ
5Ė	家製	だしでうま味を増やして減塩
6買	買う前	に必ず栄養成分をチェック·
7 %	温度と	味つけで減塩を継続する…
8 塩	3分控	えめなのに旨い!焼きそば8
9高	あカカ	オチョコ習慣で血管の炎症
10青	賃魚の	DHA・EPA で血液サラサラ
		積極的に活用しよう
12 11	1管が	若返る3大神食材
13 M	1管を	強くする食べ物を摂取
14 内	りや魚	を我慢せず摂って血管を強
15約	黄色	野菜はオリーブオイルで炒
調	引味料	・食品の食塩相当量

