

ダッシュ
DASH食で血圧を下げよう！
(Dietary Approaches to Stop Hypertension)



食事の工夫で血圧が平均11mmHg**下がります**

ダッシュ
DASH食とは、高血圧を防止するための食事。降圧効果のある食品を組み合わせることで摂取し、同時に脂肪制限をすることでアメリカの研究では平均11mmHgも血圧が下がりました。**日本人にも効果があります。**
※腎機能障害のある方は主治医の指導のもとで食事療法を行いましょう。

血圧を下げる栄養素

カリウム・マグネシウム	➡	塩分を身体の外に出す
カルシウム	➡	血圧を調整する
たんぱく質・食物繊維	➡	動脈硬化を予防する

血圧を下げるために効果的な食事方法

☑ 増やしたい食品



野菜と果物



低脂肪の乳製品



海藻



大豆製品



魚介類

☑ なるべく控えたい食品



肉類

牛肉・豚肉
(赤身以外の部分)
ひき肉
ソーセージ など



脂質が多い食品

マーガリン
マヨネーズ
油 など

ダッシュ
DASH食 + 減塩(6g/日未満) でさらに効果がアップします！

SGホールディングスグループ健康保険組合