

4 血圧が下がる5つの妙薬

どうすれば血圧は下がるのでしょうか。次の5つの方法で確実に血圧が下がることが科学的に証明されています。これら

の方法は高血圧の根本療法であり、副作用もありません。しっかり実践すれば薬以上の効果をあげることができます。

減塩

1日6g以下

食塩は1日6g以下をめざし、薄味を楽しみましょう。



肥満解消

体重減量はとても効果的です。BMI 22を目標に。



野菜と果物

野菜は1日5皿分
果物は1日2個分が目安です。



5つの妙薬

節酒

お酒の飲みすぎで血圧が上がります。日本酒換算で1日1合までに。



適度の運動

適度の運動で血圧が下がります。1日1万歩を目標に。

1日1万歩目標!

