

高血圧症の治療目標値

	診察室血圧	家庭血圧
若年・中年者	130/85 未満	125/80 未満
高齢者（65歳以上）	140/90 未満	135/85 未満
糖尿病、慢性腎臓病、 心筋梗塞後の患者	130/80 未満	125/75 未満
脳血管障害（脳梗塞、 脳血栓など）の患者	140/90 未満	135/85 未満

（JSH2009による）

血圧が 115/75mmHg までは、低い人ほど心臓・血管に病気を起こす危険度が少ないという報告もあります。

【参考】外食の塩分量

料理名	目安量（分量）	食塩量（g）
親子丼	1人前	4.0
カツ丼	1人前	3.0
かまめし	1人前	3.0
ラーメン	1人前	6.0
うどん・そば	1人前	4.5
そばつゆ	1人前（500cc）	3.5
吸いもの	1人前（150cc）	1.0
味噌汁	1人前（150cc）	1.5
洋風スープ	1人前（200cc）	1.4
中華風スープ	1人前（200cc）	1.4
カレーライス	1人前	4.0
うな丼	1人前	3.0
炒飯	1人前	3.4
やきそば	1人前	5.4
サンドイッチ	1人前	2.2
スパゲッティ	1人前	2.4～3.0
にぎりずし	1人前	5.0～6.0
いなりずし	4個分	5.0