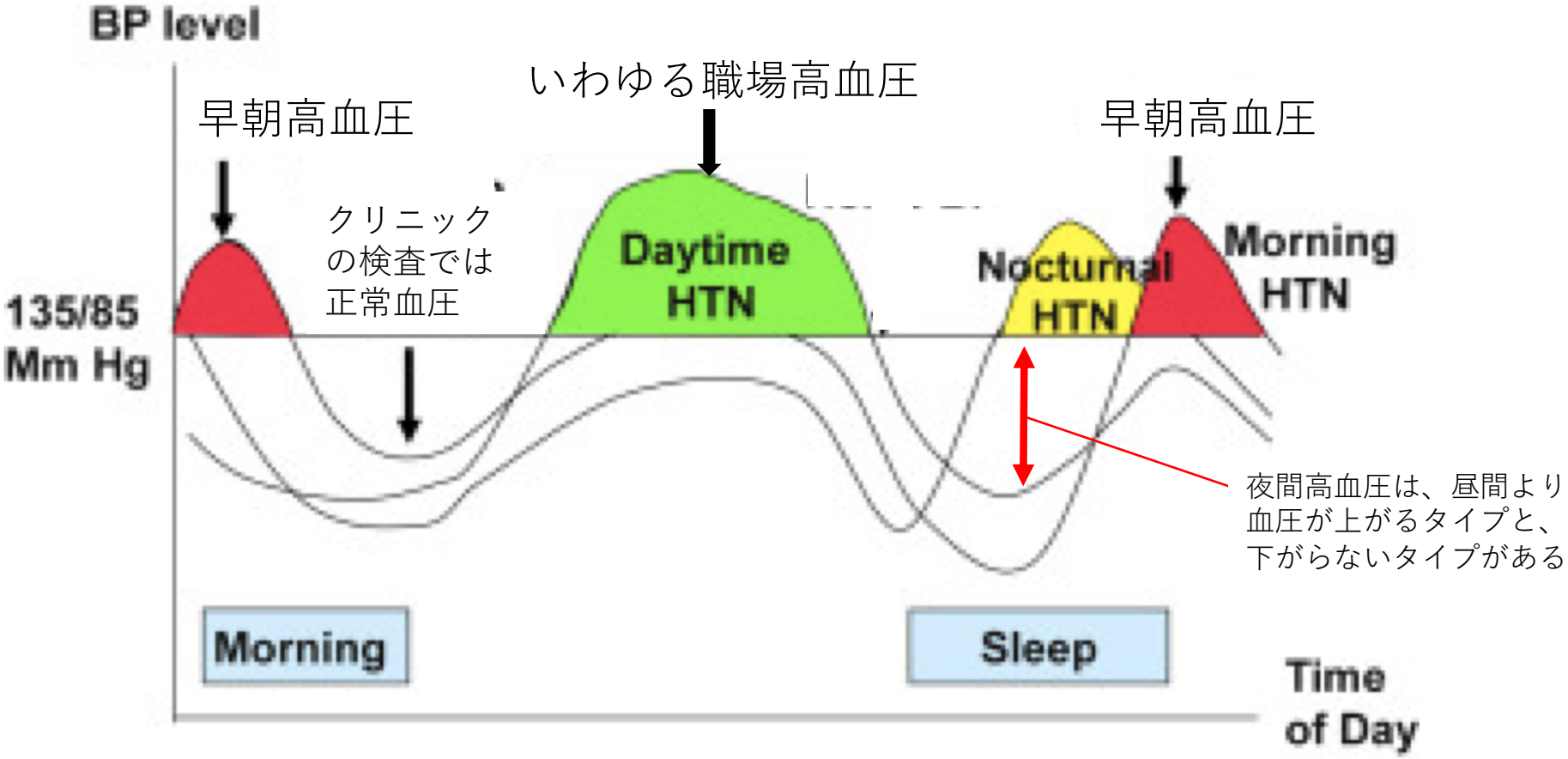
有馬佳代　Ph D.（遺伝学・栄養学博士）、管理栄養士（日本）
神戸生まれ、西宮市育ち
徳島大学医学部栄養学科卒業
米国アリゾナ大学大学院博士課程終了

ヘルスコンサルティング会社Kayo Diet代表
栄養環境コーディネーター認定講座代表講師

著書：減塩より減糖 人生を変える! 血圧の新常識（自由国民社）
監修書：アイドル&モデルみたいになれる 5分でめちゃかわ女子力アップおしゃれ☆スタイルレッスン帳（ＰＨＰ）

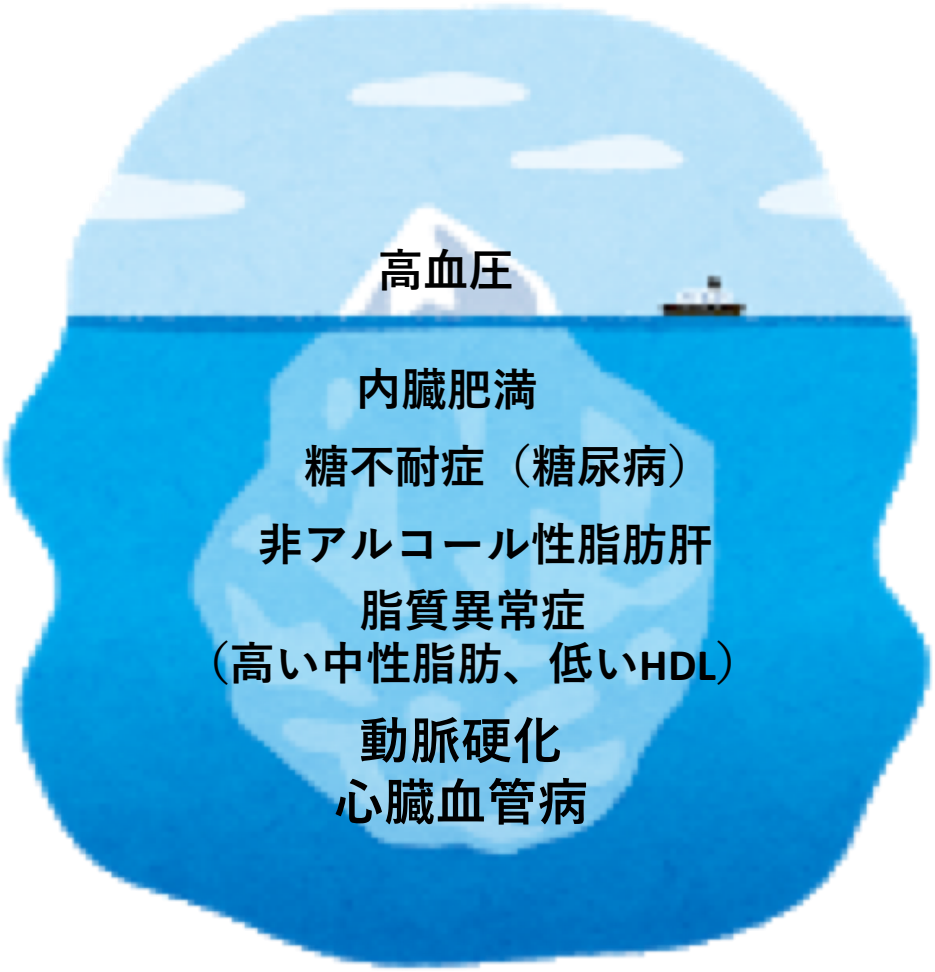
隠れ高血圧に気をつけろ

３つのタイプの仮面高血糖
- Morning HTN: 早朝高血圧（ BP ≥135/85 mm Hg ）
- Daytime HTN: 昼間高血圧（ BP ≥120/70 mm Hg ）
- Nocturnal HTN: 夜間高血圧（ BP ≥135/85 mm Hg ）



Kario K. Masked hypertension–pathogenesis and treatment. Int Med 2007;96:79–85.

高血圧は氷山の一角



- 高血圧はSilent killer（静かなる殺人者）
- 日本人の３人に１人が高血圧
- 自覚症状がないことから放置
- 降圧剤で薬が増える
- 食事・生活で予防、改善可能
- 減糖＝減砂糖

減砂糖→減果糖 ➖➖➖

あなたは大丈夫？高血圧予備軍チェック

生体リズムが乱れて血圧上昇

1. 週末に寝溜めする
2. 夕食の時間が不規則で、就寝前のこともある
3. 食欲がなくても朝食は必ず食べる

4. 朝食を抜くと動けない ← 代謝の柔軟性が低く体脂肪が使えない

5. 運動は嫌い、または週末のみ頑張る
6. 仕事中は何時間も座りっぱなしだ

← 血管硬化で血圧上昇

7. 喉が渇くとジュースやビールをごくごく飲みがち
8. デスクワークには甘い物が必要だ
9. ご飯がすすむおかずや、パンのお供で食事を済ますことが多い
10. カロリーを気にして低脂肪食品を選びがち

果糖上昇、尿酸値上昇、糖不耐症などから血圧上昇
（詳しくは本書をお読みください）

Kayo Dietの事業内容

- 健康コンサルティング（個人・グループ）
- クッキング・プレッププクラス（個人・グループ）
- レクチャー
- レシピ開発
- ワークショップ、チームビルディングイベント
- 執筆

Email kayoarimakatz@gmail.com
公式サイト https://kayodiet.com

栄養環境コーディネーター認定講座
１日で取れる資格

公式サイト https://eiyou.aato-style.com

アマゾン（日本）
楽天など
honto.jpでは試し読み可