株式会社オレンジページ

2026年11月9日

『食事＆自律神経を整えて 薬に頼らず自分で下げる！ 血圧あんしんBOOK』11/9発売

付録「血圧手帳」、おいしい減塩レシピ、自律神経ケアの3本柱でアプローチ！

株式会社オレンジページ（東京都港区）は、新刊**『食事＆自律神経を整えて 薬に頼らず自分で下げる！ 血圧あんしんBOOK』**を2026年11月9日（月）に刊行しました。健康診断などで血圧の数値を指摘され、「高血圧でもおいしい食事を楽しみたい」「できれば薬に頼らず血圧を下げたい」と悩む人は少なくありません。本書では、毎日の変化を可視化する「血圧手帳」での記録、おいしさと両立した「減塩レシピ」、そして生活習慣を見直して「自律神経」を整えるという3つの柱を軸に、薬に頼らず自分で血圧を下げるためのメソッドをわかりやすく紹介しています。



『食事＆自律神経を整えて 薬に頼らず自分で下げる！ 血圧あんしんBOOK』



1年分の記録ができる書き込み式付録「血圧手帳」

※本書は『オレンジページ』『おとなの健康』『おとなの健康レシピ 高血圧の献立』より人気の高かった記事を抜粋して、加筆・修正し、新たな記事を加えて編集したものです。

書き込むことで変化がひと目でわかる、別冊付録「血圧手帳」

血圧管理の第一歩は、自身の状態を正しく把握すること。本書には、いつからでも始められる書き込み式の「血圧手帳」付録がついています。朝と夜の1日2回、血圧を書き込むだけで、日々の数値の変化がひと目でわかります。メモ欄には薬の服用状況や体重、歩数などを記録でき、継続的な健康管理をサポート。さらに、手帳の各ページには、日々のモチベーションアップにつながる「血圧あんしんコラム」を掲載、長く楽しく続けられる工夫が詰まっています。

【1/2】

おいしさと両立！　大満足の「アイディア減塩レシピ」

血圧を下げるために欠かせない「減塩」。しかし、「減塩＝おいしくない」「我慢が必要」というイメージを持つ人も少なくないはず。本書では、そんな思い込みを覆す、風味豊かで満足感たっぷりの料理レシピを多数掲載しています。ハンバーグ、鶏のから揚げ、肉じゃが、麻婆豆腐といった人気の「定番おかず」の減塩ワザ、さらには体内の余分な塩分を排出する働きがある「カリウム」たっぷりのおかずや、塩分2.5g以下に抑えた献立など、毎日の食卓ですぐに役立つ実践的なレシピが満載。

1


2


3


1.少ない煮汁で蒸し煮にすることで塩分48パーセントオフ、塩分量1.4gの**「肉じゃが」**。 2.ごぼうのうまみと風味を生かした**「牛肉のしぐれ煮」**は塩分量1.1gでも満足感のあるメインおかずに。 3.カレー風味の竜田揚げ、オイスターソース味のきんぴら、しょうゆ味の汁もので満足度の高い**「さばの竜田揚げの献立」**は塩分2.2g。

生活習慣の見直しで「自律神経」を整え、血圧を下げる

血圧をコントロールするには、自律神経のバランスを整えることも重要。本書では、自律神経と血圧の関わりをわかりやすく解説するとともに、自律神経を整えるためのストレッチ、朝・夜の生活習慣のアドバイスなど、日常生活に取り入れやすいセルフケアを紹介しています。さらに、単純作業に集中することで副交感神経を優位にし、心身を穏やかに保つ効果が期待できる「大人のぬり絵」も収録。食事とあわせたアプローチで、健やかな体づくりをサポートします。



■本書の内容（目次）

PART 1　高血圧とは？　知っておきたい基礎知識
「血圧が高い」とはどういう状態？／高血圧の診断基準は？／高血圧を放置するとどうなる？／血圧を下げるために自分でできることは？／知っておきたい　血圧の正しい測り方／血圧を上げないために　心がけたい習慣　他

PART 2　毎日の食事で血圧を下げよう
血圧を下げる食べ方の基礎知識／おいしい減塩料理のコツ／身近な食品の塩分リスト／塩分排出に役立つ　カリウム・食物繊維リスト

PART 3　血圧を下げるアイディア減塩レシピ
作り置き調味料で手軽に減塩！／減塩もおいしさも叶える　人気の定番おかず／塩分1.2g以下のメインおかず／塩分0.8g以下の小さなおかず／体内の余分な塩分を排出！カリウムたっぷり副菜

PART 4　塩分2.5g以下のおいしい減塩献立
肉野菜炒めの献立／焼き餃子の献立／豚肉の梅じそフライの献立／さばの竜田揚げの献立　他

PART 5　自律神経を整えて血圧を下げる
自律神経と血圧の関係／自律神経が整う生活習慣／自律神経が整う　大人のぬり絵　他

■書誌情報

書名：『食事＆自律神経を整えて　薬に頼らず自分で下げる！　血圧あんしんBOOK』
発売日：2026年11月9日（月）　**定価**：1,540円（税込）　**判型**：A4判・84ページ
書誌ページ：https://www.orangepage.net/books/2135

＜このリリースに関するお問い合わせ先＞
〒108-0073　東京都港区三田1-4-28　三田国際ビル16F　株式会社オレンジページ
総務企画部・広報担当　鈴木　press@orangepage.co.jp