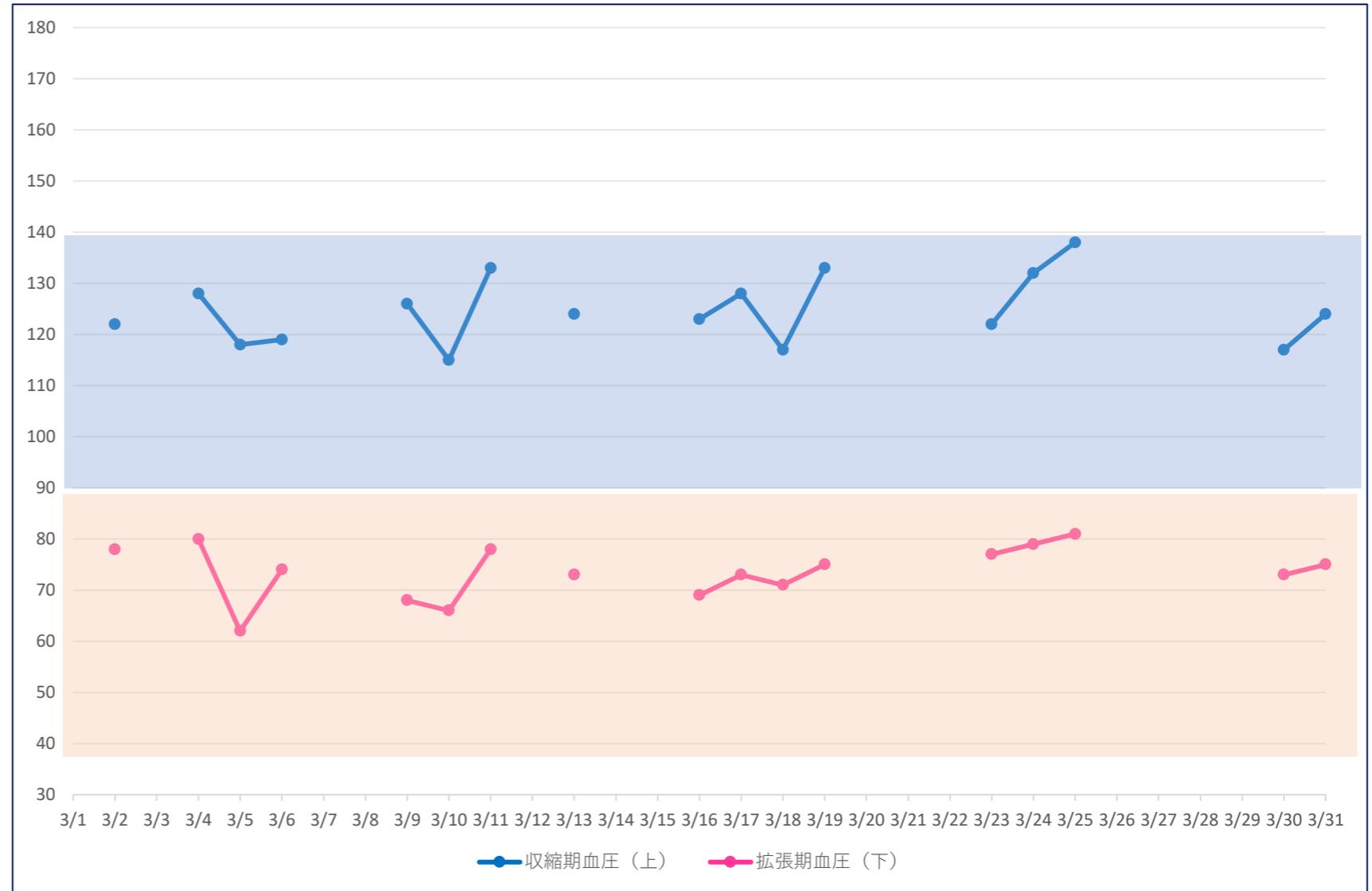


血圧集計表

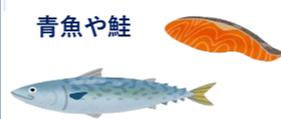
2026 年 3 月

名前： ひまわり 太郎 様

日付	収縮期血圧 (上)	拡張期血圧 (下)	脈拍数
3月1日			
3月2日	122	78	56
3月3日			
3月4日	128	80	61
3月5日	118	62	49
3月6日	119	74	49
3月7日			
3月8日			
3月9日	126	68	48
3月10日	115	66	46
3月11日	133	78	46
3月12日			
3月13日	124	73	48
3月14日			
3月15日			
3月16日	123	69	47
3月17日	128	73	48
3月18日	117	71	50
3月19日	133	75	42
3月20日			
3月21日			
3月22日			
3月23日	122	77	46
3月24日	132	79	51
3月25日	138	81	49
3月26日			
3月27日			
3月28日			
3月29日			
3月30日	117	73	53
3月31日	124	75	58



体にいいあぶらとして注目されている『n-3系脂肪酸のオメガ3』。血管をしなやかに保ち、LDL コレステロールを減らすなどの働きがあります。

青魚や鮭  クルミ   

アマニ油・エゴマ油

* 血圧の目安 *

血圧	正常	正常高値	高血圧症	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
収縮時 (上)	120未満	120～129	130～139	140～159	160～179	180以上
拡張期 (下)	80未満	80未満	80～89	90～99	100～109	110以上