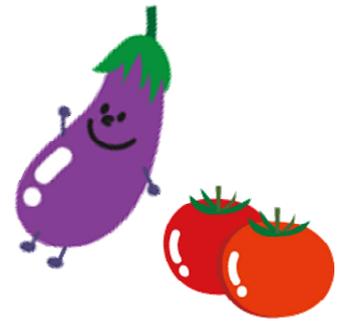
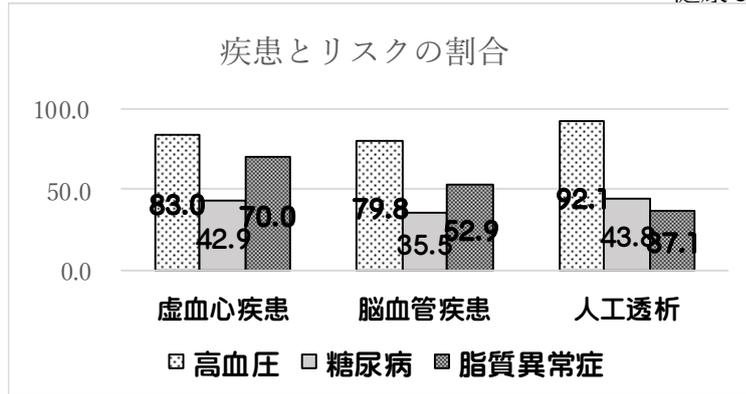


あなたの血圧 大丈夫ですか？

健康ひょうが21計画の取組より



抜粋：R2年度 日向市データヘルス計画 中間評価

本市の虚血性心疾患、脳血管疾患、人工透析のある人で**約8割**の人が**高血圧**であることがわかりました。血圧に対する継続的な対策が必要です！！

血圧を下げるためには「減塩」「減量」「運動」「節酒」が効果的です。今回は「減塩」について紹介します。

特定健診では正常血圧を129/84までととしています。

減塩

減量

運動

節酒

目標塩分量：男性 7.5g 女性 6.5g
あなたは、食塩をとりすぎていませんか？

塩分（ナトリウム）を過剰摂取すると血液中の水分が増え、体内を循環する血液量を増やします。このため、血管の壁にかかる圧が高くなり、血圧を上げてしまうと考えられています

<食事例>

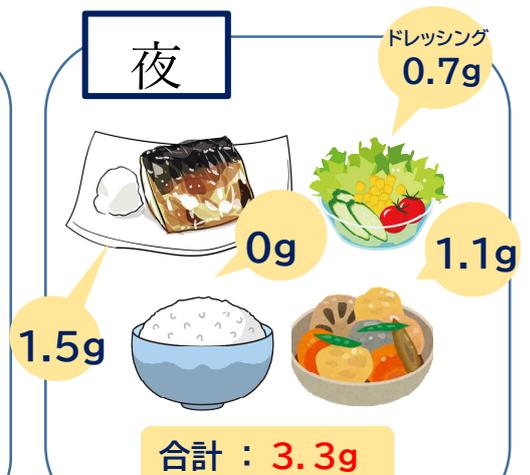
朝



昼



夜



3食合わせると・・・1日の摂取量は **13g**

食べるときの減塩

めん類の汁は残す

ラーメン 1杯
塩分量：7.1g

汁を残す

−2.5g

塩分量：4.6g

しょうゆやソースは

かける より つける

かけると・・・
約大さじ1強
塩分量：1.0g

つけると・・・
約小さじ1
塩分量：0.3g

食べる回数を減らす

塩分量：約2g

汁物は1日に1回、漬物などは1日おきに食べるなど回数を減らしましょう。

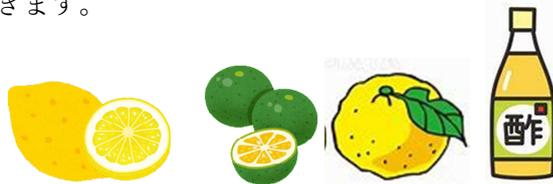
減塩食品を利用する

お菓子や冷凍食品、パンなど減塩食品が増えてきています。できるだけ活用していきましょう。

作るときの減塩

酸味をいかにす

酢やへべすなどの酸味を利用することで減塩ができます。



減塩調味料を使う

調味料も減塩商品が多く出てきています。活用していきましょう。



香辛料、香味野菜を使う

香りや辛みが、塩分を控えて料理の味を引き締めたり、風味を引き立てたりするのに効果的です。

