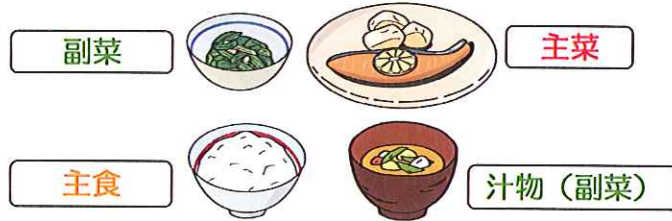


食生活を見直して

高血圧を予防しましょう！

高血圧を予防するためには、「1日3食、規則正しく」「**バランスのよい食事**」を心がけることが大切です。
「塩分を控えること」「食べ過ぎないこと」を意識しながら、食品や料理を上手に選んで食べましょう！

「**バランスのよい食事**」にするには、1食の中で**主食・主菜・副菜**をそろえることがポイントです。



主食・・・ごはん・パン・麺類など
主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品などのおかず
副菜・・・野菜・海藻・きのこ・芋類などのおかず
 (具たくさんの汁物の場合は副菜となります)

●ポイント1 カリウムを多く含む食品をとろう！

カリウムには、食塩の成分であるナトリウムを体の外に出してくれる働きがあります。高血圧予防のためにも、カリウムの多い食品をとりましょう！

カリウムを多く含む食品



●ポイント2 塩分の多い料理や食品のとりすぎに気をつけよう！

※ 1日の望ましい塩分摂取量は、男性 9g未満 女性 7.5g未満 です。

塩分の多い料理や食品	ラーメンなどの麺類 	汁物 	梅干や漬物、佃煮など 	干物・塩魚
例	ラーメン1杯 塩分 5.0g	味噌汁1杯 塩分 1.5g	梅干1個 (10g) 塩分 2.2g	あじ干物1尾 (80g) 塩分 1.4g
塩分の多い料理や食品	ねり製品 	ウインナー・ハムなど 	パン 	チーズ
例	ちくわ1本 (100g) 塩分 2.1g	ウインナー 2~3本 (40g)	食パン (6枚切り1枚) 塩分 0.8g	プロセスチーズ1個 (20g) 塩分 0.6g

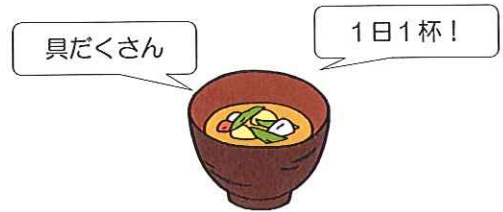
無理なくできる減塩対策

➡ 麺類の汁は飲まないようにする！



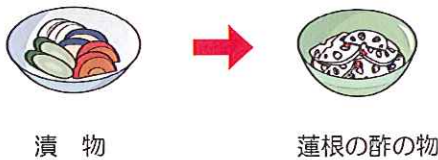
麺類の汁は、塩分が多く含まれているので注意しましょう。

➡ 味噌汁などの汁物は1日1杯に！



貝たくさんにすると塩分を控えることができます。

➡ 漬物物を酢の物や浅漬けに変える！



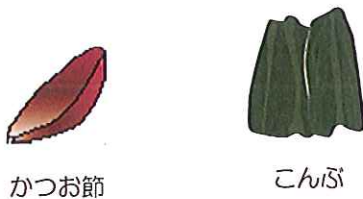
漬物の食べすぎには注意が必要です。

➡ 酢や柑橘類のしぼり汁などの酸味をうまく利用する！



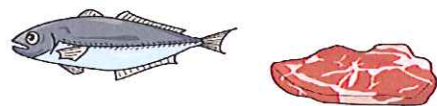
酢や柑橘類のしぼり汁などの酸味を利用することで、塩や醤油の量を控えることができます。

➡ だしを濃い目にとる！



だしの香りやうま味を利用しよう。

➡ 新鮮な食材を選ぶ！



素材の味を活かすことで、調味料などを控えることができます。

➡ 香辛料や香味野菜を利用しよう！



味にメリハリをつけることで、薄味でもおいしく食べられます。

➡ 食卓にしょうゆやソースを置かないようにする！



まずは味をみて必要なら「かける」より「つける」に変えよう。