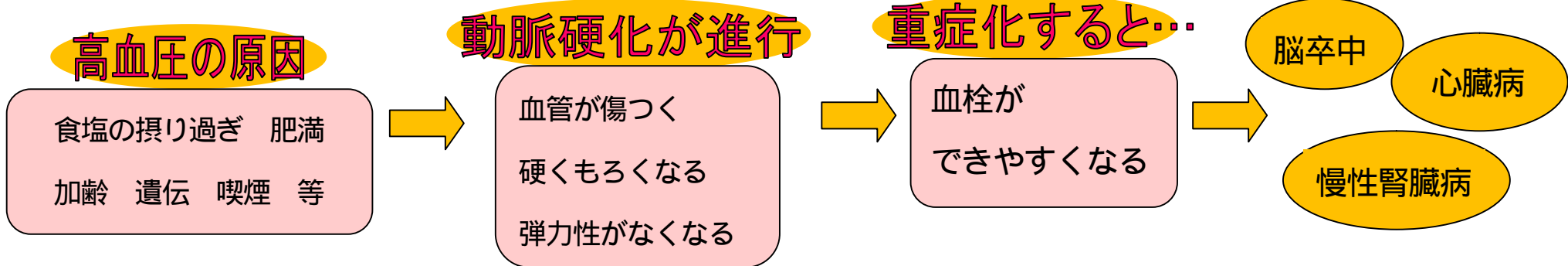


高血圧を予防しよう



高血圧はなぜ危険？



収縮期血圧(最高血圧)140mmHg 以上か、拡張期血圧(最低血圧)90mmHg 以上の場合、高血圧と診断されます。

管理栄養士による

薄味は、続けていけばだんだん慣れてくるものです。
少しずつ自分のペースで薄味に慣らしていきましょう。

上手に食塩を減らすコツ



外食、練り製品などの加工食品はできるだけ控える

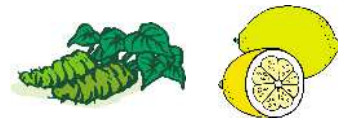
天然食品でだしをとる



麺類のスープは飲み干さない

高血圧と言われている人は
食塩 1 日 **6g** 未満
健常な成人の場合
男性 **8g** 未満 女性 **7g** 未満
を目標に！！

レモンの酸味や香辛料、
香味野菜を活用する



ソースやしょうゆはかけず
に少量つけて食べる

野菜をたくさん食べましょう

野菜や果物、豆類などに多く含まれるカリウムは、ナトリウムの排泄を促して血圧を下げる働きがあります。カリウムは水溶性のため、ゆでると水に溶けだしやすい栄養素です。野菜はサラダなど生で食べても良いのですが、スープにしてまるごと食べたり、電子レンジで加熱して食べると効率よくカリウムを摂取することができます。

腎臓病・糖尿病などで食事制限を受けている方は主治医にご相談ください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229