

毎月17日は 減塩の日！

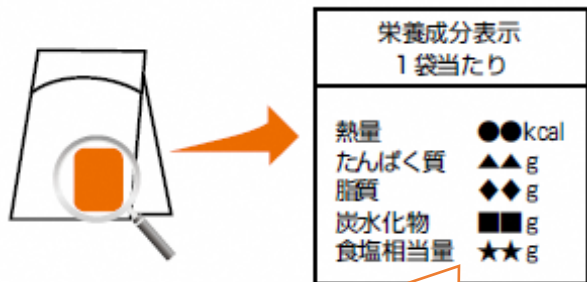
1日当たりの食塩摂取の目標量
(日本人の食事摂取基準 2020) より



※高血圧またはやや高めの方は6g未満が目標量です。(高血圧治療ガイドライン 2014)

栄養成分表示 について

市販の惣菜やインスタント食品を食べる際は栄養成分表示を見ることで、食塩量を確認することができます。

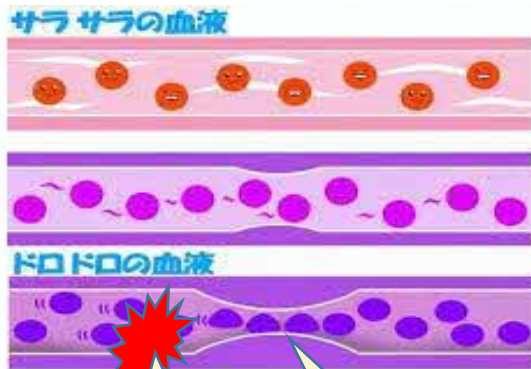


ここで確認できるよ！

高血圧の怖い リスク！

高血圧状態をそのまま放置しておくと血管がポロポロになってしまいます！
怖いのは高血圧状態でも！

[痛くも かゆくも ない] こと！



やぶれ

つまい

気づいたときには体に負担が……

④死の四重奏(カルテット)④

悪くなるぞ〜♪

高血圧

高血糖

心臓への負担大！

脂質代謝異常

肥満

LET' S TRY 減塩生活！

食塩摂取の7割は調味料から摂っています。
調味料に含まれる食塩量を意識してみませんか。

○ 小さじ1杯(6g)に含まれる食塩の量 ○



☆淡色辛みそ 0.8g

☆減塩みそ 0.6g

☆うすくち醤油 1.0g

☆こいくち醤油 0.9g

☆減塩醤油 0.5g



乳和食について

日本高血圧学会で提唱されています。

調味料に牛乳を組み合わせることで……

☆減塩になるよ！

☆カルシウムの摂取量が増えるよ！



ほっかいどう
ヘルスサポートレストラン!!

★★★

HP

作成 北海道上川・名寄・富良野・留萌
稚内保健所・稚内保健所利尻支所
実施 北海道

出典：日本人の食事摂取基準2020

栄養成分表示(消費者庁) 他