



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム 5月号 高血圧に

注意しましょう！！

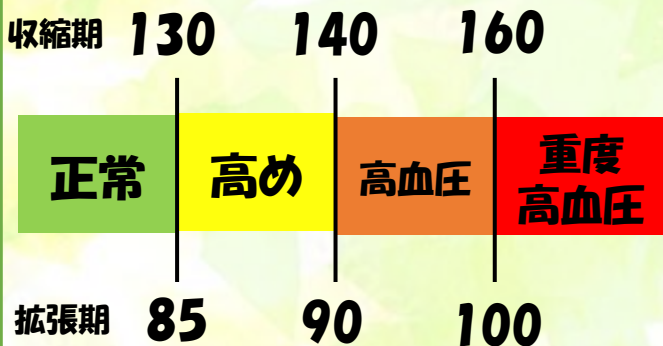
日差しがポカポカと暖かくないましたが、いかがお過ごしですか。暖かくなると食事量も増え、塩分の摂取量が増えると思います。

塩分を過剰摂取すると体内の水分量が多くなり、血管への負担がかかります。高血圧とは、血圧の内圧が基準を超えた状態のことです。高血圧を放置すると、**脳梗塞、くも膜下出血、心不全、腎臓病**などの病気を引き起こします。

1日の塩分摂取目標量は男性で**7.5g未**満、女性で**6.5g未**満です。しかし、日本人の塩分平均摂取量は男性**10.5g**、女性**9.0g**とされています。

まずは、塩分を控える意識から始めていきましょう！

血圧の基準値



高血圧を予防する 食事のポイント

★野菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を外に出す働きがあります！

→加熱してかさを減らしたり、味噌汁やスープに入れる際は、汁を少なく、具たくさんにすることを意識しましょう！

★減塩調味料を活用することで味付けを変えることなく減塩できます！



醤油大さじ1 薄口醤油大さじ1 減塩醤油大さじ1
食塩相当量2.6g 食塩相当量2.9g 食塩相当量**1.2g**

ヤマナカのおすすめ商品

緑黄色野菜を
食べる美人玄米
ご飯弁当
550円(税抜)



一部店舗取扱



あさりめし
458円(税抜)

ヤマナカ全店取扱

まごわやさしい
グッドバランス弁当
550円(税抜)



一部店舗取扱