



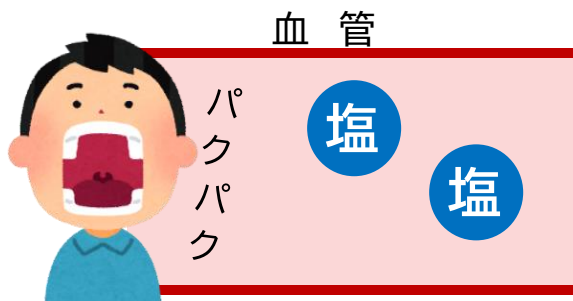
ハスカップ便り

2024年9月発行 Vol.33
一般財団法人ハスカッププラザ
苫小牧市保健センター

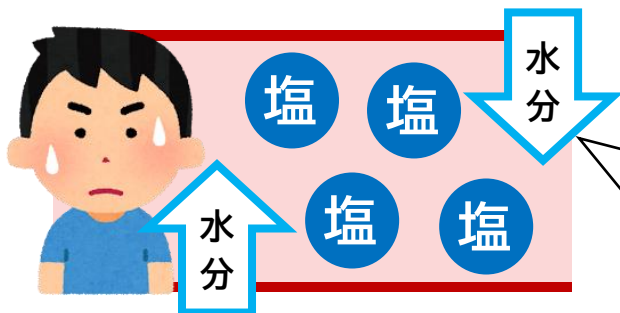
なぜ塩分のとり過ぎはよくないの??



塩分のとり過ぎは高血圧の要因となります
～ 食塩は血圧と密接な関係があります ～



人間の血液の塩分濃度は一定に保たれていますが塩分を取り過ぎてしまうと血液中の塩分濃度が高まります



血液中の塩分濃度が高くなると濃度をもとに戻そうとして体は血管内に水分を送ります
その結果、血液量が増えます



血液量が増えると……血液を循環させている心臓は強い力で血液を押し出す必要があり血管の壁に強い力が加わります
これが「血圧が上がる」という状態

血圧が慢性的に高い状態(高血圧)を放っておくと……



・脳卒中 ・心筋梗塞
・心不全 ・腎不全 等の発症につながる

高血圧を予防しよう！コツコツ減塩生活



■塩分摂取目標量(1日あたり)

男性

7.5g未満

女性

6.5g未満

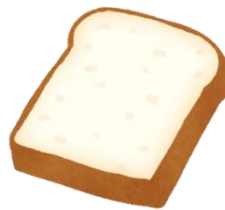
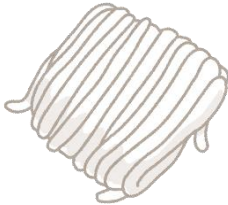
■オススメの減塩方法をご紹介

調理編



減塩商品や
うま味を
使おう！

主食編



主食は
ごはんを
選ぼう！

茹うどん1玉
塩分 0.8g

食パン6枚切
塩分 0.7g

ごはん
塩分0g

■塩分を摂り過ぎたな……という時は「野菜」をたっぷり食べましょう



和え物



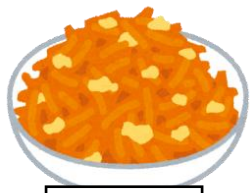
酢の物



煮物



具沢山汁物



炒め物



サラダ

野菜は1日 350g以上
とり入れましょう！
野菜 350g分を
小鉢に換算すると
小鉢5つ分になります



味も濃厚・価格も安価な“旬野菜”をぜひ食卓にとり入れてみましょう