

高血圧と塩

へーえ、そうだったのか・・・塩分

高血圧の予防・改善は、まず減塩と運動

1日の食塩摂取量の目標値

2015年4月現在



塩分の求め方 $\text{ナトリウム} 2.3\text{g} \times \text{係数} 2.5 = \text{約} 5.8\text{g}$ の塩分



| 標準栄養成分表示 | 1食 (96g) 当たり |
|--------------|-------------------------------|
| エネルギー | 419kcal |
| たん白質 | 10.7g |
| 脂質 | 15.8g |
| 炭水化物 | 58.5g |
| <u>ナトリウム</u> | <u>2.3g</u> |
| | (めん・かやく: 0.7g) (スープ: 1.6g) |
| ビタミンB1 | 0.2mg |
| ビタミンB2 | 0.25mg |
| カルシウム | 164mg |

現在、栄養成分表示は食塩ではなくナトリウム (Na) 表示にするよう義務づけられています

減らしましょう、塩分の多い食べ物



増やしましょう、余分な塩分を排出するカリウムの多い食品



運動で血圧を下げるなら有酸素運動

ウォーキング、ラジオ体操、サイクリング、水中体操など「おしゃべりしながら出来る」程度の有酸素運動が有効

