

# 今日からできる高血圧予防～食事のコツ～

## ①食塩の取り過ぎは体に良くない？

食塩は、私たち人間にとって欠かせないものですが、取り過ぎは高血圧や心臓病、脳卒中、腎臓病を引き起こすことが分かっています！



### 減塩の目標値ってどのくらい？

 **男性：7.5g/日未満**

**女性：6.5g/日未満** 

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

## ②減塩5つのポイント



### 野菜はたっぷり!!

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、食塩の成分であるナトリウムを体外に排出してくれます。



### ラーメンなどのめん類の汁は残す

汁まで完食すると6gも塩分が含まれています。



### 減塩の調味料を使う

減塩調味料でも使いすぎ注意です。



### だしをとる、酸味を活かす

「うまみ」たっぷりのだしや「酸味」は塩味が少なくても、おいしく感じます。



### 香味野菜を活用する

香りの強い香味野菜は、食事のアクセントになります。



WORLD-HYPERTENSION DAY



**5月17日は世界高血圧デーです**