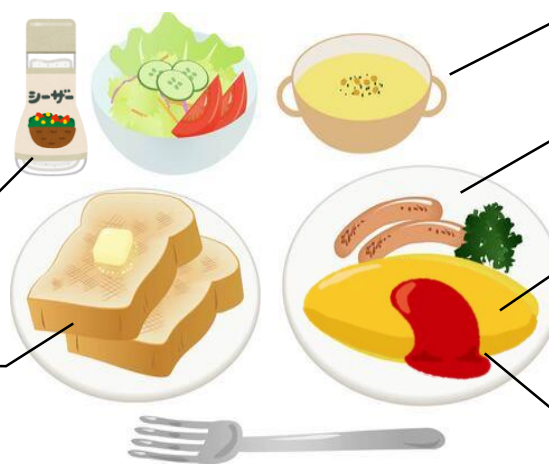


塩分とりすぎていませんか？

食べ物のおおよその食塩相当量を示しています。
高血圧の方は**1食2.0g**が目安です！



洋朝食 合計 4.8g



ドレッシング
0.5~1.0g

食パン(2枚)
1.6g

スープ
1.0g

ウインナー(2本)
0.8g

たまご
0.2g

ケチャップ
0.2g

和定食 合計 8.0g



おひたし
1.0g

梅干し
2.0g

ごはん
0g

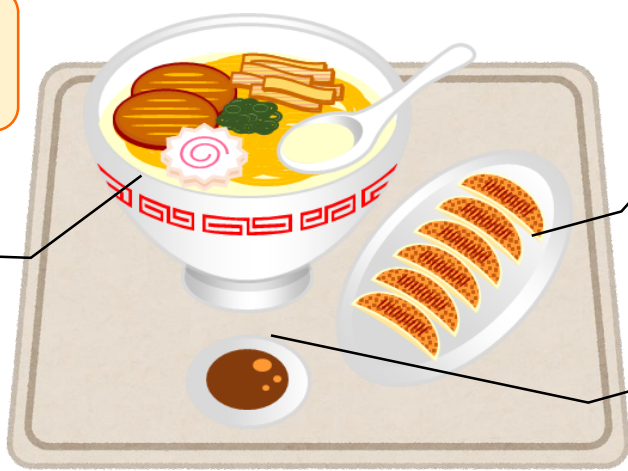
焼き魚
1.3g

しょうゆ(小さじ1)
0.7g

みそ汁
1.5g

漬物
1.5g

ラーメン・餃子セット 合計 7~14g



ラーメン
スープ全部飲むと
約7.0g
半分残すと
約3.0g

ぎょうざ
1.8g

しょうゆ(大さじ1)
2.1g

自宅でできる♪ 減塩作戦

①調味料は味見してから



②加工食品・漬物は控えめに

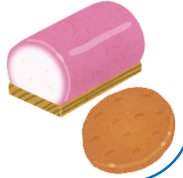
スープ飲むと
約5.0g



1人前
1.5~2.0g



練り物も
注意!



③野菜を食べよう



野菜に含まれる
カリウムには
血圧を下げる
はたらきがあります。

④減塩商品を活用しよう



⑤旨味、酸味、風味、辛味などを利用しおいしく減塩♪

〈例〉 だしの旨味



レンジでだし巻き卵

レモン・酢の酸味



レモンペッパーサラダ

香味野菜・ごま油の風味



鮭の香味ソースがけ

カレー粉・ラー油の辛味



タンドリーポーク

~~~~~ 血圧に関する動画もご参照ください ~~~~~

横浜ラポール  
健康相談コーナーからのお知らせ No7

### 血圧に注意!

~基礎編~

血圧に注意して脳卒中、再発予防!

基礎編



横浜ラポール  
健康相談コーナーからのお知らせ No8

### 血圧に注意!

~減塩作戦~

簡単にできる減塩方法を紹介します

自宅でできる  
減塩作戦!



横浜ラポール  
健康相談コーナーからのお知らせ No10

### 血圧に注意!

~寒暖編~

冬に怖いヒートショック

ヒートショック

