



こう けつ あつ  
高血圧



高血圧とは、血圧が慢性的に正常値より高い状態をいいます。  
高血圧の状態が続くと、心臓は高い血圧に対して働くため負担がかかり、機能が低下します。  
血管にも高い圧力がかかることから、心臓・脳・腎臓等の血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化を起こします。その結果、心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病等にかかりやすくなります。  
予防するためには、生活習慣の見直しと改善が必要です。中でも、塩分の摂りすぎは高血圧につながるため、毎日の食事の塩分摂取量を確認し塩分を減らしましょう。

しょくえん せつしゅりょう めやす  
食塩 摂取量の目安



いち にち 6.0g 未満 塩 小さじ 1杯 = 6g



毎日食べている食品の食塩量を確認してみましょう！



しょく まいきり まい  
食パン 6枚切1枚  
やく 約0.8g



うどん1杯  
やく 約5~6g



みそ汁1杯  
やく 約1.5g



しおしゅけ あまくち き  
塩鮭 甘口1切れ  
やく 約1.5g



ちくわ ちゅうほん  
竹輪中1本  
やく 約0.7g



ろーすはむ1枚  
やく 約0.5g



ういんなー1本  
やく 約0.4g



こいくちしょうゆこ  
濃口醤油小さじ1杯  
0.9g



えんぶん へ  
塩分を減らす8つのポイント！

むりせず続けましょう

- 調味料や食品に含まれる食塩量に注意しましょう。
- 加工品に含まれる見えない塩分に気をつけ、なるべく控えましょう。
- 味噌汁は臭だくさんにして、汁の量を減らしましょう。
- 麺類のスープは残しましょう。
- 醤油やソースをかける前に味をみてみましょう。
- 調味料は“かける”ではなく“つける”ようにしましょう。
- 酸味や香辛料を利用して、味にメリハリをつけましょう。
- 調味料は計量スプーンで計り、使う量を確認してみましょう。