



高血圧とは？

最高血圧と最低血圧のどちらか一方か、または両方が慢性的に基準値よりも高い状態です。原因は高血圧以外の病気から起きる場合もありますが、ほとんどが、生活習慣に関わるものです。

高血圧をまねく要因

- 1、生活習慣...過剰な塩分摂取・肥満・過度の飲酒・精神的ストレス
- 2、加齢...年齢が高くなるほど高血圧になりやすい
- 3、遺伝的な体質

血圧が高いまましていると...

血管に大きな負担がかかり、血管の弾力性をなくし血管を硬くする動脈硬化が起き、脳卒中や心臓病、糖尿病などの要因になります。また腎臓病などの怖い合併症を引き起こします。

高血圧予防食生活のポイント
 塩分は1日10g未満を目標に
 お酒は適量で
 バランスのある食事をとろう
 肥満はあせらず減量

無理なくできる減塩6カ条 ~できることから実行してみましよう~

- その1 漬物は控えめに
 漬物は少量にしてできれば浅漬けに、しょうゆはかけないで...
- その2 麺類の汁は残す
 全部残せば2~3gの節塩
- その3 新鮮な食材を調理し、酢味や香味などをうまく利用する
 食材本来の風味を生かして薄味で、酢味が香味と上手に組み合わせて低塩でもおいしくいただきます
- その4 具たくさんの味噌汁とする
 ふだんと同じ味付けでも減塩につながります
- その5 味付けをたしかめて塩、しょうゆをかける、低塩の調味料をつかう
 むやみに塩・しょうゆをかけないように！酢やドレッシングなどで上手に減塩
- その6 外食や加工食品は控えめに
 目には見えない塩分が多く含まれています

ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい？

麺の食塩量は0.3g(スープ220cc)



汁まで完食したら...



塩分量 0.3g+4.8g = 5.1g

おいしいけれど...
汁を全部残せば...
約3.2gの減塩！になります。
スープはできるだけ残した方が、からだにはやさしいですね。

ちなみにうどんやそばもラーメンと同量の塩分量が含まれます。
そうめんは麺2束(約100g)で3.8gの塩分が含まれますので食べ過ぎに注意しましょう

