



健診で高血圧とされていますか？

高血圧の重症化予防や改善・発症予防には減塩が重要です

高血圧により、循環器疾患(心疾患・脳卒中等)のリスクが高まります。

<特定健診の高血圧基準値>

最高血圧130mmHg以上 または
最低血圧85mmHg以上



おいしい減塩のコツご存じですか？

食品を選ぶときのポイント

★漬物・加工食品は控える

★新鮮な食材を用いる…食材の持ち味で薄味でも満足感が得やすいです



【漬物】

【加工食品】



食塩が多く含まれています

料理を作るときのポイント

★汁物は具たくさんにする…同じ味付けでも減塩できます！

★減塩調味料(減塩味噌・減塩醤油等)を利用する。

★香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する。

【減塩調味料】



(減塩味噌) (減塩醤油)

【香辛料】

【香味野菜】

【果実の酸味】



(カレー粉)

食べるときのポイント

★麺類の汁は残す

…汁に多くの食塩が含まれています。

★調味料を控える

…調味料は、味を確かめてから利用。
調味料は「かける」より「つける」。



少しの工夫で減塩できます
できることから始めませんか？

コロナ下での 「新・健康生活」のススメ



参照：厚生労働省