

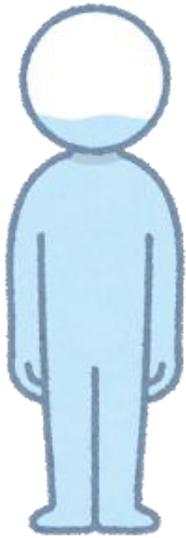


キッチンだより No.9

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして、ありがとうございます。

高血圧について

収縮期血圧 **140mmHg以上**または
拡張期血圧 **90mmHg以上**です。



原因⇒**塩分の過剰摂取**、運動不足、肥満など

体液中の水分と塩分のバランスは一定に保たれています。

塩分をたくさんとると水分が必要となり喉が渇きます。

水分が増えることで血液の量も増え、血圧が上がります。

高血圧は、むくみや腎機能の低下にもつながります。

1日食塩摂取の目標量

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

市販のものを購入する際、栄養素成分
表示をチェックしてみてください！

食塩相当量 1g = ナトリウム 400mg

塩分がとくに高いもの



梅干し 1粒 3g
※塩漬けの場合 8.8g!



ハム、ベーコン 1枚 0.4g



ラーメン 1杯 2g
※スープ飲みほした場合 5g!

次回は、
美味しく、楽しく減塩をしよう！



グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣