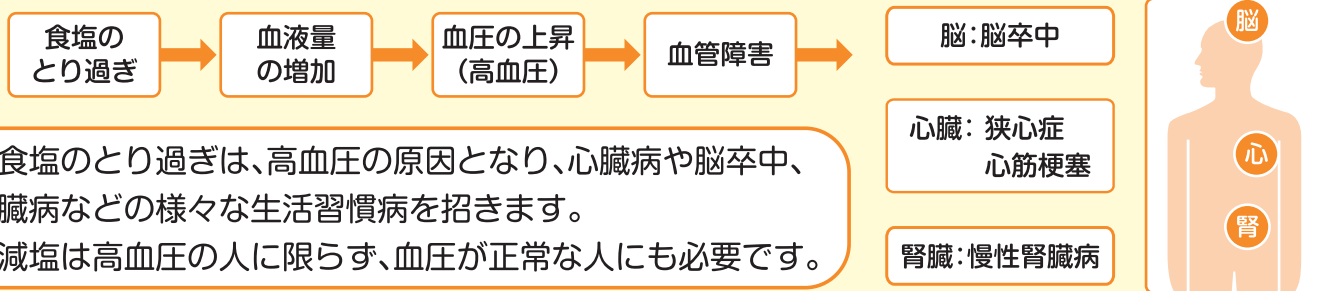


## ◎食塩のとりすぎはどうしてよくない？



## ◎外食・テイクアウトに含まれる食塩相当量は？

 カレーライス 1食 食塩相当量 3.3g	 スパゲッティミートソース 1食 食塩相当量 3.4g	 にぎりずし (+しょうゆ大さじ 1/2) 7貫 食塩相当量 3.1g	 太巻きずし 大1本 食塩相当量 3.6g	 天ぷらそば(汁含む) 1食 食塩相当量 4.6g
---	--	---	---	--

## ◎野菜や果物で、余分なナトリウムを排出

野菜や果物は、体にたまった余分なナトリウム(食塩の成分)を体の外に出してくれるカリウムを多く含んでいます。1日野菜 350g(小鉢5皿程度) 果物 200g(みかんなら小2個)を目標にとりましよう。



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

## ◎血圧を正しく測ろう

### 家庭血圧の基準値

	正常血圧の基準値			高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期		収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満	病院で	140 以上	90 以上
			家庭で測定	135 以上	85 以上
降圧治療の対象					

※ただし、糖尿病や腎障害がある場合は、この基準を用いませぬ。

### 正しい血圧の測り方

朝・夜2回、測り終わったら記録しましょう

