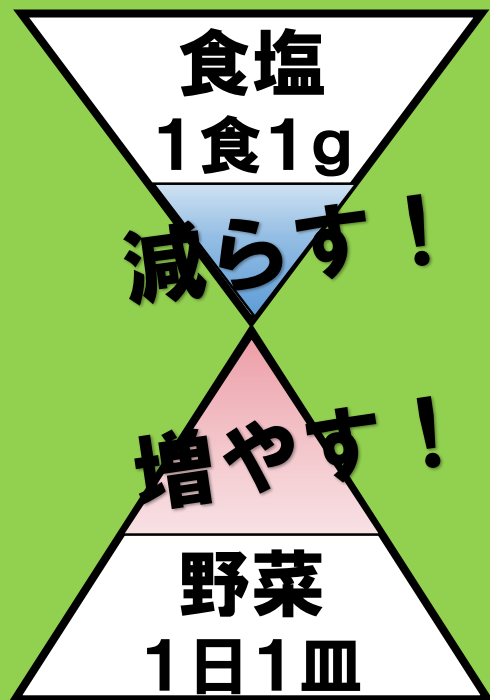


はじめよう！ よかあんばい 適塩生活

～適塩からはじめる
よか暮らし～



始良市は、高血圧ゼロを目指して
「自然と元気になるまちプロジェクト」
に取り組んでいます！

始良市役所 健康増進課 TEL 0995-66-3293

食塩をマイナス1g

始良市適塩マスコット

食塩のとりすぎは高血圧
の要因になります



《食塩摂取目標》

♂ 男性 7.5g未滿
♀ 女性 6.5g未滿

※高血圧、慢性腎臓病

(CKD)の重症化予防 6g未滿
(日本人の食事摂取基準2020年版より)

《食塩相当量の目安》

味噌汁 1杯 約1.5g
食パン1枚 (6枚切) 約0.8g

- よかあんばい
適塩七か条
- 一 昆布やカツオ節など
だしを活用する
 - 二 汁物は具をたくさん入れる
 - 三 加工品・インスタント食品は
控えめに
 - 四 レモン・酢や香辛料を上手に利用
 - 五 つけものはとり過ぎない
 - 六 めん類の汁は残す
 - 七 しょうゆ・ソースは
かけずにつけて食べる

野菜をプラス1皿



野菜に含まれるカリウムには
ナトリウムの排泄を促す働き
があります

《野菜+1皿の例》

- ◎カット野菜などすぐ食べられる
ものを利用。
- ◎汁物は具たくさんにする。
- ◎外食では、野菜の多いメニューを
選ぶ。
- ・定食
- ・丼もの+サラダ など



毎年健診を受けて 血圧をチェック！

高血圧は自覚症状がほとんどないため
定期的に血圧を測ることが大切です

《家庭血圧を測ってみよう》

- 🔴上腕で測る血圧計を選ぶ
- 🔴1日2回、朝と夜に測定
朝：起床後1時間以内、排尿後、
食事前・服薬前
夜：寝る前
- 🔴座って1～2分安静にしてから測定する
- 🔴測定したら記録する



家庭血圧では
135/85mmHg以上が
高血圧です

※治療中の方は主治医の指示に
従ってください