

様

あなたの指示は塩分

g です



塩分を控える

いきなり過度の減塩に挑戦するのは長続きしません。
あなたに合った減塩方法を探しましょう。

カリウム摂取

野菜・果物に多く含まれるカリウムには
余分な塩分を排出し血圧を下げる効果があるため、
積極的に摂りましょう。

バナナ、オレンジ、メロン、さつまいも、ほうれん草、
トマトなどはカリウムが特に豊富です。

カルシウム摂取

カルシウム摂取は血圧のコントロールに役立ちます。

牛乳は1日1杯飲みましょう。

乳製品を取らない人は、小魚、小松菜、豆腐、
チンゲン菜、ひじきなどを食べるようにしよう。

よい油を摂りましょう

- ・飽和脂肪酸の摂取を控えましょう。
(牛ばら肉、豚ばら肉、皮付きの鶏肉、ベーコン、
ソーセージなどの脂肪の多い肉、牛乳、クリーム、
バター、ラード、ココナッツなど)
- ・トランス脂肪酸の摂取も避けるようにしましょう。
(外食やファーストフードの揚げ物、スナック菓子、
マーガリンを材料にしている食品)
- ・体によい油には、
オリーブ油、キャノーラ油、大豆油などがあります。

禁酒・節酒

減塩食を実行しても、連日過度の飲酒をすると
血圧を下げる効果が低下してしまいます。
食事療法にはマイナスに働くので、適量程度に楽しみ、
週2日ほどは、休肝日をつくるようにしましょう。

肥満解消

肥満の人が1kg減量すると血圧は約2mmHg下がる
といわれています。腹八分目を心がけ、脂質・糖質の
摂りすぎや間食を控えましょう。

減塩の12ヶ条

1. **薄味に慣れる**
だしや食材の風味を楽しみましょう。
2. **漬物・汁物の量に気をつけて**
塩分の多い漬け物や汁物は、
食べる回数と量を減らしましょう。
3. **効果的に塩味を**
塩は食品の表面にさっとふりかけると
少なくとも塩分を感じることができます。
4. **「かける」より「つけて」食べる**
しょうゆやソースなどは、つけて食べた
ほうが塩分の摂取量を抑えられます。
5. **酸味を上手に使いましょう**
柑橘類やお酢などの酸味を使うと、塩分を減らすこと
ができます。
6. **香辛料をふんだんに**
とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料を使うの
も、塩分を控える工夫の1つです。
7. **香りを利用して**
ゆず、しそ、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、か
つお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつき
ます。
8. **香ばしさも味方です**
香ばしさも塩分のとりすぎを抑えてくれます。
9. **油の味を利用して**
揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのも
よいでしょう。
10. **酒の肴に注意**
酒の肴に合う料理は塩分が多く含まれるものが多い
ので、少量にしましょう。
11. **練り製品・加工食品には気をつけて**
かまぼこ・はんぺんやハム・ベーコンといった肉の加
工食品も塩分の多い食品です。
12. **食べすぎないように**
せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば
塩分の量もカロリーも多くなります。