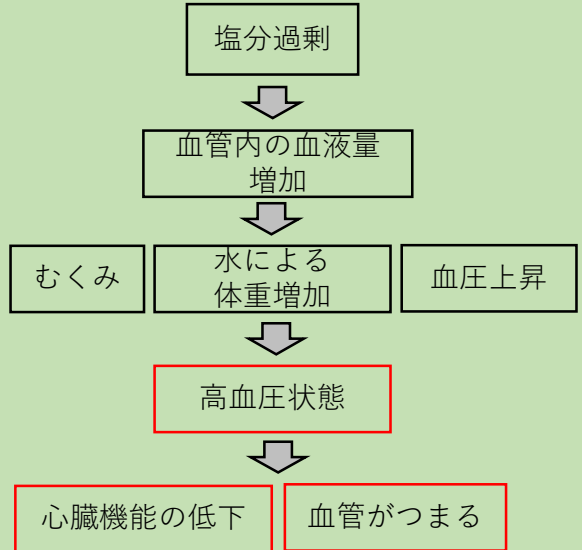


減塩と食生活



なぜ減塩が必要なの？

食塩を摂りすぎると、体内のナトリウムと水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になります。高血圧状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなってしまいます。これが、高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。また、高血圧状態を続けることは、心臓に無理な負担をかけることになり、心臓肥大が起り、心不全になることもあります。



家庭でできる減塩のポイント

料理にアクセント

濃

と

薄

酸味を使う



香辛料を使う



油を使う



揚げたては
美味しい

天然の旨味を使う



味付けは最後に



出来上がり
直前に
味の調整

新鮮な食材を使う



味 ○
香 ○
栄養 ○

漬物は即席漬け



減塩食品の利用



使いすぎ注意!!