

高血圧症予防

★減塩を！

- 1.できるだけ調味料の味には頼らず素材の味を楽しみ、徐々に薄味に慣れていきましょう。
- 2.焼き魚には塩かけずにすだちや柑橘類をかけるなどしてみましょう。
- 3.醤油やソースも別皿見入れてつけて食べましょう。
- 4.ハーブやトウガラシ、カレー粉などの香辛料を使いましょう。
- 5.お酒のおつまみは塩分が高いので控えましょう。



★塩分を体外に出すカリウムの摂取！

- 1.ほうれん草・アボガド・ひきわり納豆などに多く含まれています。

★太りすぎに注意し、適度な運動を心がけよう！

★禁煙・アルコールは控える！

