

高血圧 予防・治療のポイント!



生活習慣の見直しをしましょう!

- ① 太りすぎない(適正体重の維持)
- ② 魚、野菜、果物を積極的に食べる
- ③ アルコールを飲みすぎない
- ④ 禁煙
- ⑤ 運動
- ⑥ 減塩



減塩のためのひと工夫

かける? つける?

しょうゆやソースは、
「かける」ではなく
「つける」にしましょう。



味のアクセントに

塩味の代わりに、**酸味**や
辛味、**香味**を効かせると、
減塩につながります。



その魚は塩焼き?

味がついているなら、
しょうゆはいりません。
味を見て、**足りない場合に**
少しずつつける習慣を。

