

# 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

塩分  
6g未満



## 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。

