

# 塩分減らして 高血圧予防



## 減塩のポイント

1 かけじょうゆや振り塩は味をみてから。



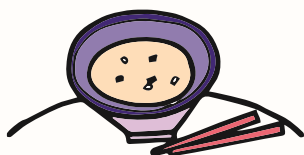
2 汁やスープは具だくさんに。



3 食塩含有量の多い食品は控えめに(裏面参考)。



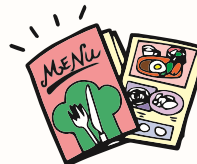
4 めん類の汁は全部飲まないように。



5 「かけ」ずに「つけ」てみる。



6 外食メニューも塩分の少ないものを選んで。



## うす味・もち味・ほんとの味

新鮮な材料で

香り、風味をアクセントに

おいしいだしを使って



味付けは一点重点主義で

油を上手に利用して

酸味を生かして

## 野菜や果物で余分なナトリウムを排出!

野菜や果物は、体にたまった余分なナトリウム(食塩の成分)を体の外に出してくれる働きのあるカリウムを多く含んでいます。

1日に野菜350g、果物200gが目標です。いつもの献立に旬の野菜や果物をもう1皿プラスしてみませんか?



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。