

高血圧症を防ぐ食事療法

EMEC

Eisai

監修：女子栄養大学 栄養生理学研究室 教授 上西一弘

食事療法の中でも最も重要なポイントは**減塩**です。

1日の塩分量は**6g未満***を目指しましょう!

*高血圧治療ガイドライン2014年版

多くの包装食品はNa表示の為 ナトリウム Na量(g)×2.54=食塩量(g)
食塩量に換算して計算しましょう。

食品に含まれるおおよその塩分量

梅干し1個(10g)、たくあん(4枚)...	約2g
みそ汁1杯(150g).....	約1.5g
天ぷらそば・山かけそば.....	約6g
ラーメン.....	約4g
食パン1枚(60g).....	約0.8g
豚肉のしょうが焼き.....	約3g



減塩のポイント

みそ、しょうゆ、ソースなどの調味料は**使いすぎないように**、料理は**うす味**にするなどの工夫が大切です。

①汁物の量を減らす。

麺類を食べる時は**汁を残す**。

②しょうゆやソースなどは

「かけて食べる」より「つけて食べる」。

③加工食品やインスタント食品、

スナック菓子は控える。

④外食を控える。



CODE LOS(1)002B

2014年7月作成