

高血圧症を防ぐ食事療法



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。



高血圧症を防ぐ食事療法



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。



高血圧症を防ぐ食事療法



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。



高血圧症を防ぐ食事療法



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。

