

目標血圧

わたしの目標血圧

目標血圧:最高 _____ mmHg / 最低 _____ mmHg

目標体重: _____ kg



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

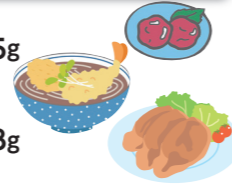
みそ汁1杯(150g)……………約1.5g

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」。

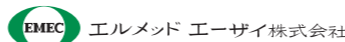
③加工食品やインスタント食品、

スナック菓子は控える。

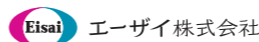
④外食を控える。



医療機関名

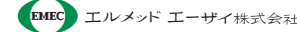


エルメッド エーザイ株式会社

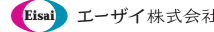


エーザイ株式会社

CODE LOS (1) 242
2014年4月作成



エルメッド エーザイ株式会社



エーザイ株式会社

CODE LOS (1) 242
2014年4月作成