



9月 健康・栄養だより

～ 高血圧、放っておくとどうなるの？ ～

高血圧と言われたことはありますか？

「症状がないから大丈夫だろう」と、放置されがちですが、血管に負担がかかり続けることで、大きな病気になる可能性が高くなってしまいます。

大きな病気になると・・・

- ・医療費の増加（検査・手術・薬等）
- ・日常生活の変化（重症の場合、入院等）

これらのように生活に支障が出る可能性があります。

心臓病



腎臓病 (CKD)

高血圧の改善・予防への近道は、食事であり！

減塩

- ・食塩は1日6g（小さじ1杯）が目安です
- ・ドレッシングのかけすぎに注意！ポン酢や減塩調味料を活用しましょう
- ・塩分が多い加工食品（ハム・ソーセージ・カップ麺・漬物）は控えて食べましょう



野菜・海藻を食べる

- ・1日に両手3杯分の野菜を食べましょう
- ・海藻（わかめ・めかぶ・ひじき等）を食事に1品、取り入れましょう



外食時の工夫

- ・麺類のつゆやスープは飲み干さないようにする
- ・コンビニ食の際は、千切りキャベツやサラダを1品加えてみましょう

魚（特に青魚）を食べる

- ・週2～3食（もしくはそれ以上）、魚料理を食べましょう
特に、サバ・アジ・サンマ等はEPAとDHAが豊富に含まれています



管理栄養士による栄養相談を受け付けております。詳しく聞きたいと思った方は、お気軽にお声がけください！

