



▶▶ 減塩について知ろう

食塩と血圧は密接な関係があります。塩辛いものを食べたとき、のどが渇いた経験はありませんか？

塩分を摂取する → のどが渇く → 水分を摂取する → 血管内の血流量が増える ⇒ **高血圧になる**

食塩を摂りすぎると、このように最終的には高血圧につながります
ここで普段塩分を摂りすぎているかチェックしてみましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 味噌汁やスープを1日2杯以上飲む | <input type="checkbox"/> うどんやラーメンの汁は半分以上飲む |
| <input type="checkbox"/> 練り製品や加工品が好き | <input type="checkbox"/> 魚の干物や塩焼きが好き |
| <input type="checkbox"/> 漬物は毎日欠かさず食べる | <input type="checkbox"/> せんべいやおかき、ポテトチップスをよく食べる |
| <input type="checkbox"/> 外食やコンビニ弁当が多い | <input type="checkbox"/> 醤油やソースはたっぷり派 |

どうでしたか？複数当てはまった方は塩分の摂りすぎかも…。

高血圧治療では食塩制限が重要であり、**6g/日未満**を推奨しています。

血圧が正常の人の食塩摂取量の目標は男性で**7.5g/日未満** 女性で**6.5g/日未満**ですが、

高血圧予防のためにも**6g/日未満**を目指しましょう

塩分に気を付けて病気のリスクを低下させましょう♪次号では塩分を抑えるコツについて紹介します◎



▶▶ 旬の食材・特徴


夏野菜は太陽の光をいっぱい浴びてビタミンやミネラルなどが多く詰まっています。水分やカリウムが多く体にこもった熱をクールダウンしてくれます。(※カリウム制限のある方は水にさらすか茹でこぼしをしてカリウム量を減らしてください)

トマト

トマトにはβカロテン(※1)やビタミンC(※2)等が含まれます。また、トマトの赤い色は“リコピン”という色素で、アンチエイジングや疲労の回復を助けてくれます。この“リコピン”は熱に強く、油に溶けやすい性質なので、炒めるなど油と一緒に調理することで体への吸収がupします◎



胡瓜

胡瓜の95%以上は水分となっています。
栄養素としてはβカロテン(※1)やカリウム(※3)を含みます。

(※1)βカロテン：免疫力の強化、アンチエイジングなどの働きをします

(※2)ビタミンC：皮膚や細胞のコラーゲンをつくる他、
抗酸化作用もあります

(※3)カリウム：むくみの解消や血圧を下げる効果があります

7月7日：七夕メニュー



そうめん
小鉢2品
七夕三色ゼリー



次回【秋号】のテーマ
減塩のコツとは…？

