

脳卒中・心臓病・腎臓病の引き金

減塩・栄養バランス・
肥満防止がヒケツ。



働く皆さんの検診では、
血圧の高い人は27%でした。

高血圧を防ぐ

ポイント1

塩分を減らそう!

塩分は1日10g未満
を目標にしましょう。

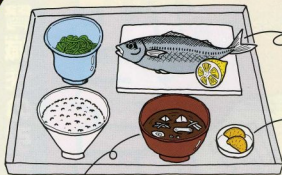
なんと10人中9人が10g以上の塩分を
とっています。(働く皆さんの食生活調査より)

こんな工夫で塩分がこれだけ減らせます。

定食の場合

6.1g → 3.4g

-2.7g



しょうゆをかけず
にレモンやゆずの
汁で ← -1.0g

たくあんは食べない
← -0.8g

汁を半分残す ← -0.9g

2人に1人は漬物・
佃煮を毎日食べてい
ます。

ラーメンの場合

-3.0g



汁を半分残すと

6.0g → 3.0g

男性では3人に
1人は汁を全部
飲んでます。

カレーライスの場合



ソース
大さじ1杯
をかける

+1.3g

こんな食品や料理にこれだけの塩分が・・・

たくあん 0.8g
2切れ20g



梅ぼし 2.2g
1コ10g



塩さけ 1.1g
1切れ60g



しらすぼし 2.4g
小皿1杯20g



かまぼこ 2.0g
1/2枚80g



ウイナーソーセージ 1.0g
4本50g



みそ汁 1.8g



きつねうどん 4.0g



焼そば 3.5g



焼めし 3.0g



親子丼 3.0g



盛り合わせ寿司 3.5g



焼肉定食 5.5g



とんかつ定食 4.7g



カレーライス 3.5g



ポイント2

食事はバランスよく



主菜

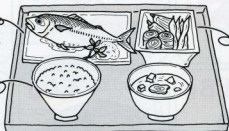
毎食魚や脂肪の少ない肉、卵、大豆製品のどれかを

副菜

緑黄色野菜も忘れずに

主食

とり過ぎないように



※外食は野菜たっぷりメニューを

ポイント3

肥満にならないために

こんな食べかたをしていませんか？

食生活を見直しましょう！



- 朝食ぬき
- 夕食・夜食をどっさり
- 菓子・甘い飲み物のとり過ぎ
- あぶら料理ばかり
- アルコールの飲み過ぎ
- よくかまずに早食い