

あなたの血圧 (                      /                      )

・ 降圧目標

高齢者(65 歳以上)

140/90mmHg 未満

若年・中年者

130/85mmHg 未満

糖尿病患者・腎障害患者

130/80mmHg 未満

Q. 高血圧の人の一日の塩分量は？

たとえばお味噌汁は一杯何グラムですか？

A. 一日の塩分量は **6 g 以内** が目標です。



お味噌汁  
1.7g



塩鮭  
1.4g



ラーメン  
7g



低塩うめぼし  
1.2g



ワンポイントアドバイス

味噌汁は実たくさんにして一日一杯までを心がけましょう。

魚は塩蔵より生魚にしましょう。

麺類の汁は残しましょう。

調味料はかけるよりつけるようにしましょう。

物足りなかったらレモンや辛子を使いましょう。