

高血圧の方へ *****調味料をうまく使って下さい！*****

あなたの血圧 （ / ）

・ 降圧目標

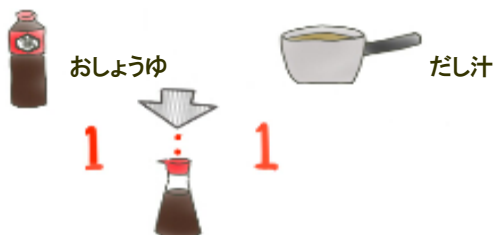
	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

Q. 塩分のとりすぎを防ぐ工夫は？

A. 一口に塩といってもいろいろな種類の塩があります。これらの塩をうまく使って**ナトリウム**を制限してください。塩分というと塩化ナトリウムを思い浮かべますが、塩化マグネシウムや 塩化カリウムなども塩の仲間です。普通の食塩ではなくカリウムやマグネシウムの塩を含んだいわゆる**ミネラル塩**を使うなどナトリウムのとりすぎを防ぎましょう。少々高価になりますが使う量を少し節約すれば、一石二鳥でしょう。ちなみに食塩のナトリウム塩の一部をマグネシウム塩やカリウム塩に置き換えた調整塩を使うと血圧が下がるという報告もあります。

お醤油も使いすぎに注意！ かけるより、**つけて食べる**と少量ですみます。また、だし汁とお醤油を半々にしたものをを使うのも一手です。お酢やかんきつ類のしぼり汁などもうまく使っていろいろと工夫してください。

～だし割りじょうゆの作り方～



おしょうゆはつけて食べましょう

