

# 生活習慣病の予防

## 血圧の高い人

“ 血圧は生活習慣病の危険を知らせてくれるバロメーター”

放置するとこんな病気が生じてきます。

**目**  
眼底出血

**腎臓**  
腎不全



**心臓**  
狭心症、  
心筋梗塞  
など

**脳**  
脳出血、  
脳梗塞など

### 血圧を上げる要因

塩分のとりすぎ、飲酒、喫煙、肥満、ストレス、運動不足、睡眠不足等

やってみよう！無理なく減塩、1日の食塩 男9g 女7.5g以下に！

1 ラーメン・そば・うどんなどの汁は残す。

2 みそ汁は1日1杯、実たくさんに。

3 しょうゆ、ソースは、小皿にとってつけて食べる。

4 インスタント食品、加工食品はできるだけとらない。  
 ロースハム はんぺん かまぼこ

5 漬物は浅漬に決め分量だけ小皿に分けて。

6 酢やだし、香味野菜、香辛料などを使って、塩味不足を補う。  
 ねぎ 生姜 レモン

### こんな工夫も！

インスタントラーメン  
卵 野菜  
スープの素を減らそう

レトルトシチュー  
シチューの素

シチューの素を減らして牛乳や水分をたそう

+ MILK

### 以外に多い外食の塩分量

### ～外食メニューに注意しましょう～

ホットドック	ハンバーガー	ハムサンド	(ミートソース)	スパゲティ	きつねうどん	冷やしそば(冷やし中華)	五目焼きそば	ラーメン(しょうゆ)	中華丼	チャーハン	かっ井	天井	親子井	ちらし寿司(五目)	いなり寿司(2ヶ)	にぎり寿司	おでん(4種)	豚肉生姜焼き	アジの塩焼き	ビーフシチュー	カレーライス(チキン)	ハンバーグ(和風)	とんかつ	コロケ(野菜)	エビフライ
1.9	1.9	3.9	2.9	5.9	4.9	2.9	6.9	2.9	2.9	4.9	3.9	3.9	3.9	3.9	1.9	2.9	4.9	1.9	0.9	1.9	3.9	2.9	0.9	0.9	1.9
6.9	5.9	2.9	8.9	8.9	8.9	5.9	0.9	8.9	6.9	3.9	0.9	8.9	2.9	4.9	6.9	2.9	0.9	8.9	9.9	4.9	6.9	9.9	8.9	4.9	

(二人前の食塩量)