

# 栄養だより

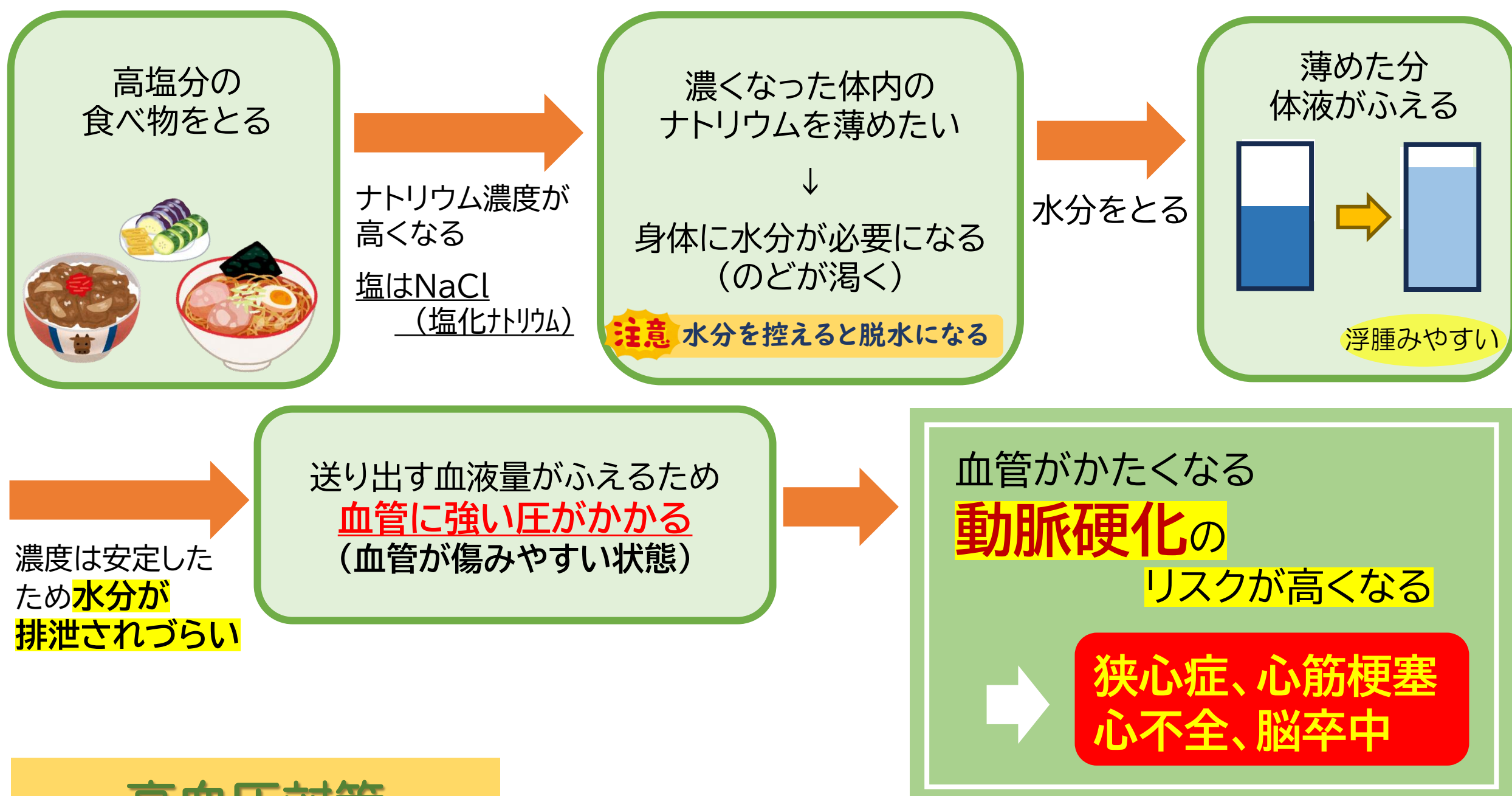
第165号  
2024年4月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院  
栄養管理部

## 『高血圧って、どうしていけないの？』

高血圧になると「減塩」をするよういわれますが、その理由をご存じですか？高血圧は痛みやつらさがないため放置しがちですが、大きな病気につながる可能性が高くなります。塩分の摂りすぎで血圧が高くなるメカニズムを知り、より生活習慣を気を付けましょう。

<ポイント>人間のからだは体液を一定の濃度しようとするはたらきがある



### 高血圧対策



麺や汁物、漬物等塩辛い物を減らす



野菜・きのこ 海藻類を毎食摂る



1日30分程度のウォーキングやランニング



禁煙

食塩摂取目標量 男性7.5g未満 女性6.5g未満  
高血圧及び慢性腎臓病重症化予防のための食塩相当量 6.0g未満

※日本人の食事摂取基準(2020年版)