

# 地域健康だより

今月のテーマ：高血圧の予防

令和5年12月作成

発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局（柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256）

柏市の40～74歳の健診結果から、

**高血圧予備群**が多いことがわかりました

## ～高血圧の予防には～

### ●減塩しましょう

・めん類の汁は残す

1杯分飲めば、1日分の塩分に近い量を  
食べるようになります。



カップラーメン1杯  
食塩相当量 5.5g  
1日分の塩分摂取目標量  
男性7.5g 女性6.5g

・むやみに、しょうゆ、塩をかけない  
調味料を追加しないで食べてみましょう。



酢やレモン汁、カレー粉、唐辛子、  
ゴマなどを使って、風味をプラス。  
しょうゆ、塩を減らすことができ  
ます。

### ・加工食品を控えましょう

漬物、練り製品、ハム、干物には  
塩分が多く含まれています。

食べ過ぎないようにしましょう。



**濃い味付けは習慣です。まずは10日間続けて、薄味に慣れましょう**

### ●体重をコントロールしましょう

肥満により、血圧は高くなります。腹八分目を心がけ、週1回以上は体重測定をし、標準体重を維持しましょう。

※医療機関に受診しているかたは、医師の指示に従ってください。