

からだを変える食事のポイント

体重 を減らすには

食事の量を減らす



血圧 を下げるには

もちろん減塩



血糖値 を下げるには

セニイを増やす



中性脂肪 を下げるには

実は 減糖も



コレステロールを下げるには

あぶらを変える



血圧を下げるには

もちろん減塩

- 塩分 
- 野菜 
- 果物 



塩分をとりすぎた時は 野菜と果物

短期集中で／

血圧を下げる方法

たばこをやめる

血管の有害物質↓



肥満の人は やせる

血管への圧力↓

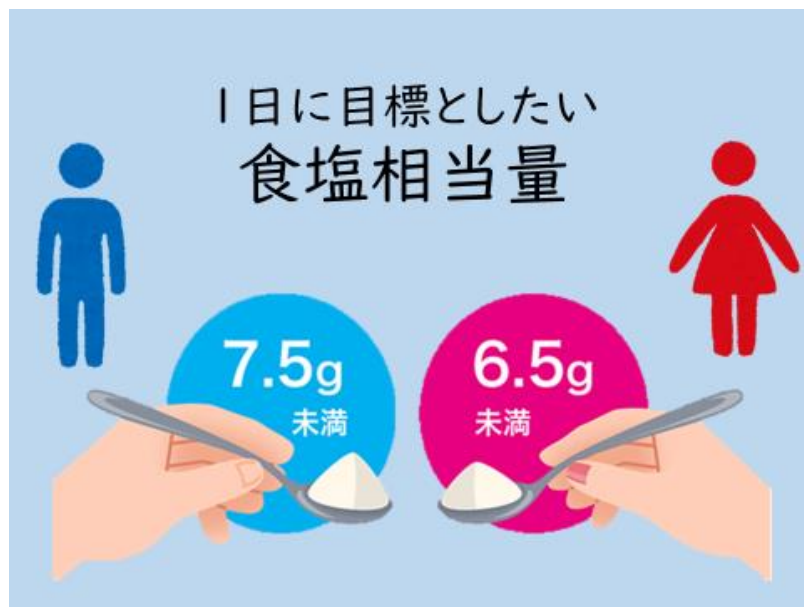


／じっくりと／

血圧を下げる方法

減塩

ナトリウム↓



毎日1g減塩できると 4週間で
高血圧の人 : 約1mmHg 下がる
高血圧でない人 : 約0.5mmHg 下がる

野菜、果物、 牛乳を増やす

カリウム↑



牛乳・ヨーグルトも1日1回



おいしく減塩する方法

量を減らす

うすくするとおいしくない…
まずは、そのままの味で量を減らすと
続けやすいです

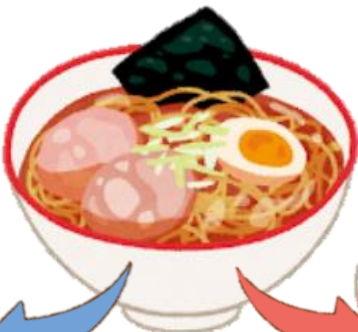
具たくさん



お椀を小さくする



汁は残す



全部飲むと
<約 8 g>



<食塩相当量 約 4 g>

メリハリをつける

調味料をかけない付合せ

冷しゃぶ
おろしポン酢



ある日の夕食
～食塩相当量2.6g程度～



七味を利かせた
きんぴら



ダシをとった
みそ汁



これじゃあ、ご飯が進まないよ



ちょうどいいですね! ご飯より 野菜や果物をしっかり、
それをよく噛んで食べると満腹に感じます

