

季節の情報POPスタンド

厚紙に印刷するとお手製のPOPスタンドを作ることができます。
社員食堂や事務所の入口に置くなど、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。

③カリウムの多い食品をとる

カリウムには食塩を体外に排出する働きがあります。右のようなカリウムが豊富に含まれる食品を積極的にとりましょう。

※腎臓に障害がある場合は摂取量に注意が必要です。

汁を全部飲む = 食塩4.8g
汁を半分残す = 食塩3.2g

②ラーメンなどの汁は残す

醤油ひとかけ = 食塩約2g
少なめの醤油につける = 食塩約0.4g

①醤油などの調味料はかけずに「つける」

減塩 高血圧に！かんたん減塩対策

協会けんぽ福島支部の加入者のうち、血圧リスクを保有する人の割合は・・・

男性ワースト8位 女性ワースト9位

高血圧は、脳出血や心筋梗塞、腎不全などを引き起こす原因になります。
血圧を下げるには、生活習慣の改善が大事ですが、その中でも食塩の摂取をひかえることが効果的です。

1日の食塩摂取目安

男性 7.5g

女性 6.5g