



## 血圧チェックで健康経営！

# 「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」開催中！



協会けんぽ新潟支部と明治安田は、血圧測定の実践化を目指しております。この度、「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」と題して、血圧計(上腕式1台、手首式10台)を貸出し、血圧測定習慣化のキッカケとしていただくためのキャンペーンを実施しております。「ぜひ参加してみたい」という事業所様は協会けんぽ新潟支部企画総務グループまでお問い合わせください。

●お問い合わせ先 企画総務グループ (025-242-0260音声案内④)

血圧の  
ために

## 今日からできる食事の工夫

### カリウムをとって塩分を排出！



- ・カリウムは野菜(特に葉物)や果物に多く含まれます
- ・レンジ調理、蒸し料理でカリウムの流出を防ぎましょう

### 何気なくとっている塩分をカット！

- ・ラーメンやうどんはスープまで飲むと1日分の塩分に！スープは残して！
- ・スナック菓子を控えることでカロリーもカット！



### 醤油やソースは“かける”から“つける”へ

- ・調味料を“かけて”しまうと浸み込んで味が感じにくくなります
- ・調味料は“つけて”食べましょう



### 小腹がすいたときは“ナッツ”で対策を

- ・ナッツ類に多く含まれるマグネシウムは血圧を下げる効果があります
- ・塩分のないものを選びましょう
- ・カロリーが高いため食べ過ぎは禁物！

