



血圧チェックで

**健康経営!**

## 野菜を食べて血圧を下げよう!!

野菜には体内の余計な水分や塩分を尿と一緒に排出してくれる働きのあるカリウムが多く含まれます。塩分を控えるとともに、野菜をとることで血圧低下の効果が期待できます。



### 1日に350gの野菜を食べよう

生野菜では両手盛りで約100g、火を通した野菜では片手盛りで約100gくらいです。

### カリウムが豊富な食品

ホウレンソウ、ブロッコリー、カボチャ、タマネギ、ニラ、トマトなどに多く含まれています。

### 生野菜がおすすめ

カリウムは水溶性のため茹でることでお湯に溶け出てしまいます。火を通す場合は蒸したり、電子レンジで加熱することをおすすめします。



野菜不足の時は、カット野菜や無塩のトマトジュースを追加するのもおすすめ!

手軽に食べられる果物、バナナやミカンもおすすめ!



日本人の野菜摂取量の平均は280g。毎日の食事に野菜のおかずをもう一皿プラスして、**目指せ350g!!**