

～しなやかな血管は減塩から～

★塩分の取り過ぎで血圧が上がるのは？

- ① 血液中のナトリウム濃度を薄めるために水分が増え、血液量が増える
⇒ 血液を流す心拍量が増加して血管に圧力をかける
- ② ナトリウムが血管を収縮させるので、血流が悪くなる

日本人は塩分の取り過ぎ！

東濃地方の、1人1日あたりの食塩摂取量の平均は、
男性10.3g 女性8.3g

(平成28年度県民栄養調査・県民健康実態調査の結果より)

1日の食塩摂取目安量は、**男性7.5g未満 女性6.5g未満**
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

～しなやかな血管にするには～ **野菜と果物で血管の老化を防ぐ！**

★野菜と果物に含まれるカリウムで高血圧予防
カリウムはナトリウムを排泄して血圧を下げる働きがあります

カリウムを多く含む野菜・果物

 ほうれん草 1/2袋(80g) 552mg	 小松菜 1/2袋(80g) 250mg	 アボカド 1/2個(125g) 900mg	 バナナ1本 (正味100g) 360mg
 にら 1/2束(50g) 255mg	 トマト 1個(150g) 315mg	 りんご 1/2個(150g) 180mg	 みかん1個 (正味100g) 75mg

野菜の摂取目安量は1日350g以上
緑黄色野菜とその他の野菜は1:2が目安です

小皿で
5皿分

果物は1日200gが目安です

カリウムの1日の摂取目安量は
男性2,500mg
女性2,000mgです