

管理栄養士が
献立や調理方法を
ご説明します

放置しないで！

高血圧

血圧が高いと言われたら、
自覚症状が無くても治療開始！

高血圧は特別な症状が出ないことが多く
知らない間に血管や心臓に負担がかかり
脳卒中や心臓病の発作を起こす場合があります。



原因は
これ！

食塩過剰摂取・運動不足
肥満・遺伝・ストレス
飲酒・喫煙・加齢 など

治療法は、

まずは食事療法が大原則！

日本人の1日の平均塩分摂取量は11~12gくらい
です。高血圧の人はこの半分にする
ことになり6g未満に！塩分摂取の半分は加工食品に
含まれる塩分、残りが味噌や醤油などの調味料に
含まれる塩分です。

当院の栄養相談では、食生活の見直し、
献立の工夫など、何でもご相談いただけます。



〒332-0035 川口市西青木2-15-10

医療法人寿康会 **寿康会病院**

☎ **048 - 251 - 2050**

<https://www.jukoukai-hp.or.jp/>