

ふ～ん。
病気や習慣を改善するには、
具体的にはどうしたらいいの？



高血圧を防ぐには**減塩**それからカリウム。

食塩は**男の人**は1日8g未満、**女の人**は1日7g未満
が**目標**だけど、すでに高血圧の人は6g未満を目指
したほうがいいわね。

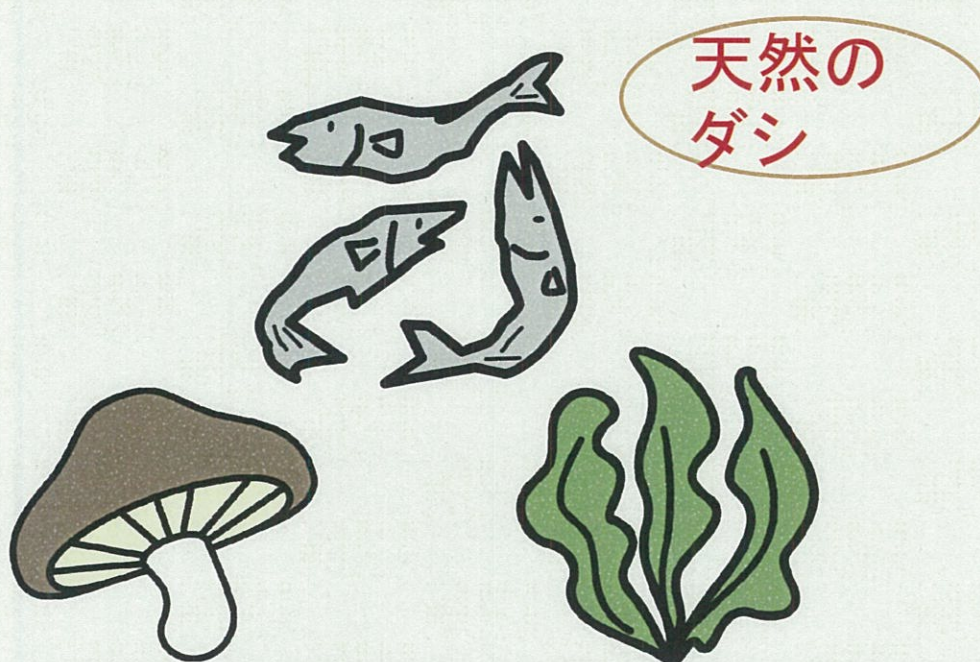
そのためには、**ふだん**から**薄味**に慣れていくことが
必要よ。



薄味に慣れるには…

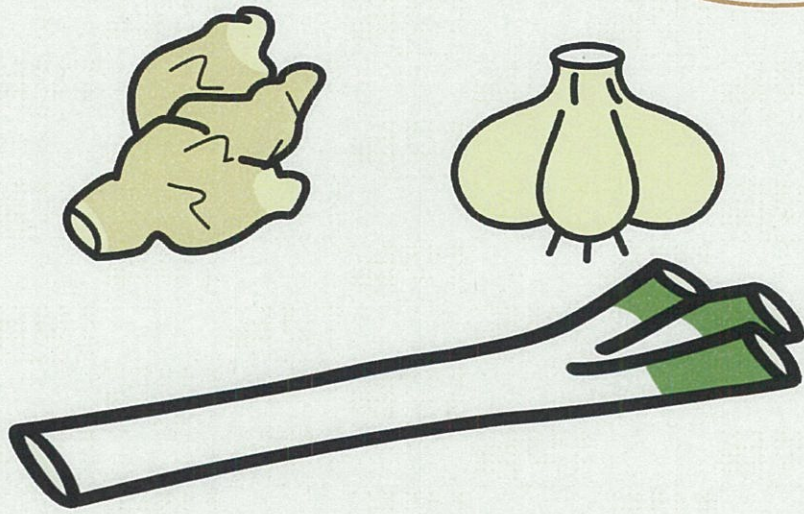


薄味に慣れるには…



薄味に慣れるには...

ハーブや
香辛料

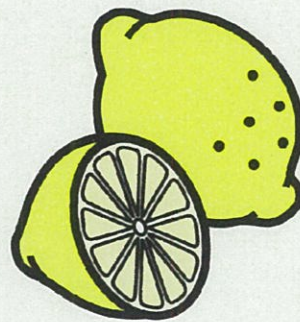


薄味に慣れるには...

酢



柑橘類

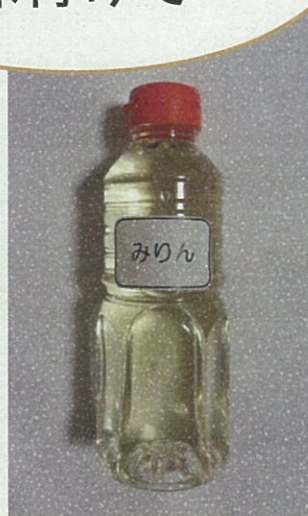


薄味に慣れるには・・・



味見をしてから、
調味料を
かける

薄味に慣れるには・・・



甘味を控えた
味付けで

減塩が必要なのはわかった。
さっき、カリウムをとれって
言ってたけど、カリウムって何？



カリウムは、野菜や果物に多く含ま
れるの。
塩分を身体から出す働きがあるの
よ。



野菜も果物も
お昼に沢山
食べたぞ！！

お父さん、お昼にとったカリウムは、
もうなくなってるわよ。
朝、昼、晩、野菜をとらなきゃ。



へえ～

それにね、果物は糖分が多いから
食べ過ぎると太ったり中性脂肪が
高くなるのよ。果物は1日1回程度
にしてね。



へえ～