

脳卒中予防

まず**高血圧**の**予防**から

食塩（ナトリウム）の摂りすぎは高血圧の大きな原因となります。

岩手県民の食塩摂取量（H28国民健康・栄養調査結果より）

男性**10.7g**（目標8g未満）、女性 **9.3g**（目標7g未満）

食塩（ナトリウム）



調味料は味をみてから足す習慣を。
使い過ぎに注意しましょう。



塩分が意外に多い加工食品。
取り過ぎに気をつけて！

減らそう
食塩(ナトリウム)



A little salt (少しの塩)

増やそう
カリウム

カリウム

Vegetables

季節の野菜
今よりプラス1皿

Fruit

新鮮果物
毎日1回忘れずに

毎月28日は、 いわて減塩・適塩の日

岩手県脳卒中予防県民会議・岩手県