

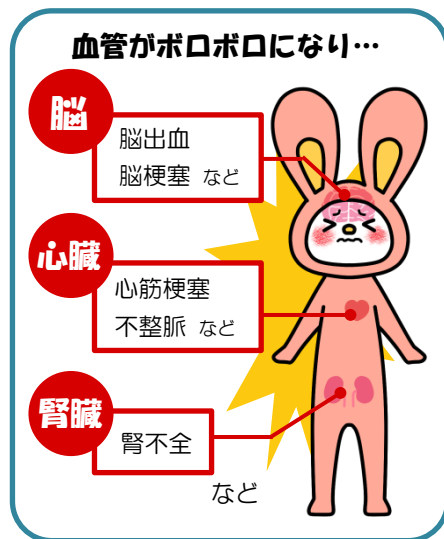
いかに！

高血圧症の人が多いまち 福知山

いかに！
福知山

実は福知山市では、医療データから周りの市や京都府平均よりも患者数が多い傾向がうかがえます！

(京都府を 1.00 とし…舞鶴市：1.07、綾部市：0.58、福知山市：1.25 ※出典：京都府健診・医療・介護総合データベース)



高血圧の対策



- ◆ 早めに医療機関を受診 (140mmHg 以上 / 90mmHg 以上)
 - ◆ 塩分の過剰摂取を控える (減塩)
 - ◆ 野菜をしっかり食べる (カリウムとマグネシウムの摂取) など
- ※カリウムには、腎臓から余分な塩分 (ナトリウム) を排出する働きがあり、マグネシウムはその働きを助けます。
ただし、腎不全の人は危険な場合があるので医師の指示に従いましょう。

知って得情報 Vol.2 隠れた塩分を見てみよう！

「栄養成分表示」に注目！

食品の塩分量を知ること、塩分の少ないものを選ぶ力がつきます。
カロリーだけでなく、栄養成分表示にはいろんな情報がいっぱい♪

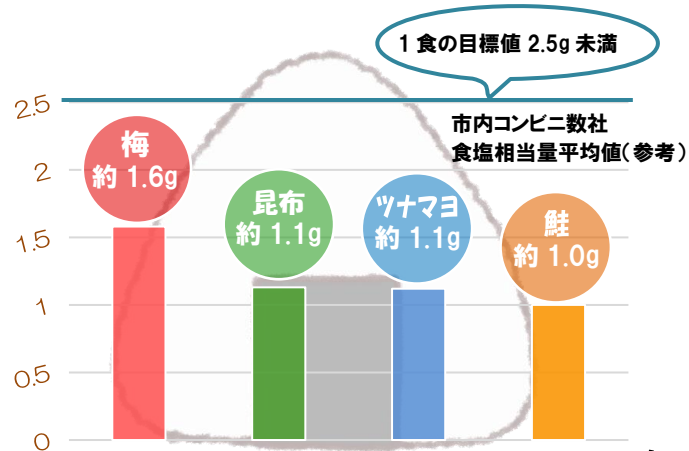
◆塩分はここをチェック！

栄養成分表示	
(1個あたり、100g あたりなど)	
熱量	○Kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g
(ナトリウム	○mg)



ここを見てね！

◆市販のおにぎりで見てみよう！



種類によって
違うんだね



成分表を見ると
選ぶときの
ヒントになるね！



たくさん
摂りすぎたかも！?

商品の「栄養成分表示」を見ることから始めてみませんか？