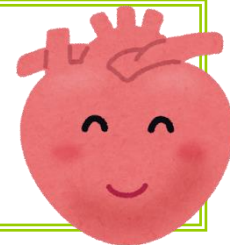


塩分のとりすぎが 心臓に与える影響について



塩分をとりすぎると心臓にはどのような影響があるのでしょうか？

塩分を
多く摂取

体の中の
塩分濃度が
高くなる

塩分濃度を薄めようと、
体の中に水分を
貯め込む

血液量が
増える

心臓への
負担

・塩分は、様々な食事に含まれているため、減塩について悩まれるかと思いますが、まずはすぐに始められる減塩から挑戦してみましょう！！

1. 減塩醤油、減塩だしなど減塩の調味料を使用する
2. 醤油はかけ醤油ではなく、つけ醤油にする
3. ラーメンやうどん、そばなどの汁物は汁を残す など

寒い時期に食べたくなる鍋料理は、鍋の種類でも変わりますが塩分が多く含まれているものがあります。
食べすぎには注意しましょう。

