

血管をしなやかに



血管の老化を予防しましょう

身体の中には、血管が張り巡らされています。栄養や酸素を運んだり、老廃物を回収したりとても大切な働きをします。

血管は年齢を重ねるにつれて硬くなっていき、さらに生活習慣によっては、ボロボロになってしまう可能性があります。

⚠️血管がボロボロになると命にかかわる病気につながってしまいます！（脳血管疾患、心疾患、失明、腎臓病…など）

塩分のとりすぎに注意！

血管が固く、脆くならないためには血圧の管理が重要になります。そして高血圧を防ぐためには減塩がとても大切です。

簡単にできる減塩習慣

- 1 汁物は1日1回まで
- 2 ラーメンなど麺類の汁は残す
- 3 漬物・梅干し・佃煮は控える
- 4 適量の野菜・果物を食べる
- 5 調味料は「かける」より「つける」
- 6 塩分の表示を意識（食塩相当量がポイント）

★一般の方の塩分量の目安

男性：7.5g 未満/日

女性：6.5g 未満/日

★高血圧治療ガイドラインでは

6g 未満/日

が推奨されています



また、**糖質**、**脂質**の

摂りすぎにも注意しましょう！！

夏に気をつけたいこと

- アイスクリーム、甘いジュースの飲みすぎ
- 冷たいビールなどのお酒、おつまみの食べすぎ
- 水分不足 に注意が必要です！！

