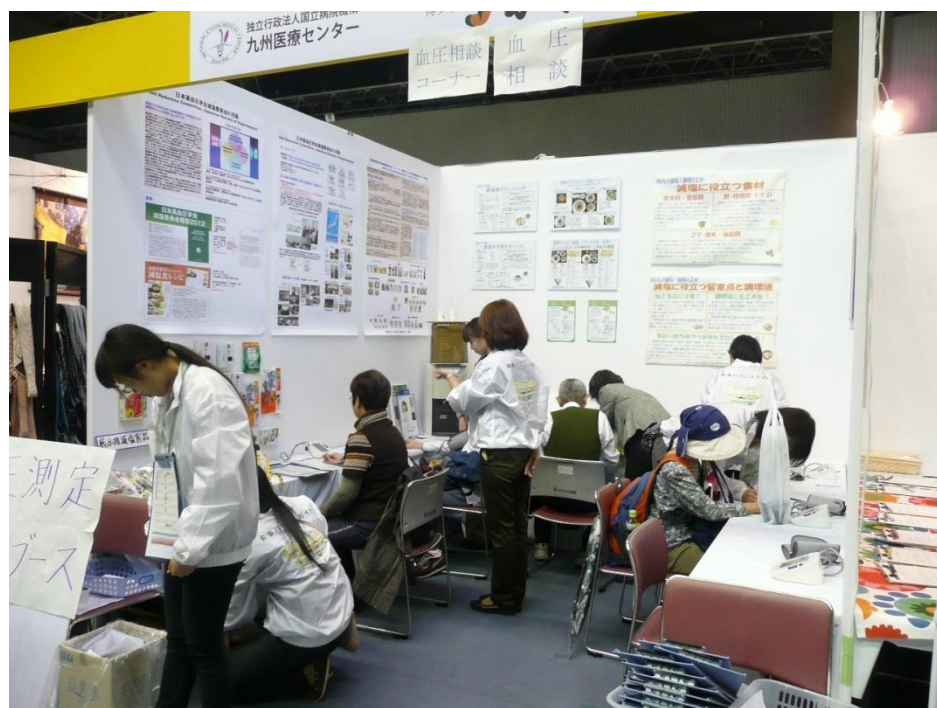






11月1-2日：減塩食品展示・試食



### 高血圧って？

<「血圧」「高血圧」って？>  
「血圧」とは、血液が血管内を流るときに血管へかかる圧力のことで、

「高血圧」とは、「血圧が正常値より高くなること」です。高血圧そのものに自覚症状はみられませんが、動脈硬化、心臓病、脳卒中、腎臓病の原因となる、放っておけないものです。

<高血圧の基準>

収縮期血圧	拡張期血圧	判定
160以上	100以上	高血圧
135以上	85以上	高血圧予備群

### 食品含有量をチェックしてみよう

<食品表示成分の「ナトリウム」に注目！>  
市販加工品や外食のメニューに栄養成分表示がある場合は、パッケージの裏を参照して活用してみよう。メーカーやお店のウェブサイトにも情報が掲載されていることもあります。

「ナトリウム」と表示されている場合は、下の換算式に当てはめると食塩相当量がわかります。

～ナトリウム量から食塩相当量を出してみよう～

食塩相当量	ナトリウム量 (mg)
1.0g	4.0g
2.54g	10.0g
10.0g	40.0g

写真の例の場合だと、  
食塩相当量 = 4.2g × 2.54 = 10.7g になります。

### 減塩度チェック

<チェック結果は…>

減塩度	評価
0g - 1g	減塩度が低すぎます。
1g - 10g	減塩度が適当です。
10g - 15g	減塩度が高めです。

<食品に含まれる塩分の目安>

1人前あたり1g未満	1人前あたり1g以上2g未満	1人前あたり2g以上3g未満	1人前あたり3g以上4g未満	1人前あたり4g以上
（例）お茶、お水、お酢、しょうゆ、みそ、しょうが、唐辛子、酒、味噌汁、だし汁、めんつゆ、めんつゆ（濃縮）、めんつゆ（濃縮）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）	（例）お茶、お水、お酢、しょうゆ、みそ、しょうが、唐辛子、酒、味噌汁、だし汁、めんつゆ、めんつゆ（濃縮）、めんつゆ（濃縮）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）	（例）お茶、お水、お酢、しょうゆ、みそ、しょうが、唐辛子、酒、味噌汁、だし汁、めんつゆ、めんつゆ（濃縮）、めんつゆ（濃縮）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）	（例）お茶、お水、お酢、しょうゆ、みそ、しょうが、唐辛子、酒、味噌汁、だし汁、めんつゆ、めんつゆ（濃縮）、めんつゆ（濃縮）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）	（例）お茶、お水、お酢、しょうゆ、みそ、しょうが、唐辛子、酒、味噌汁、だし汁、めんつゆ、めんつゆ（濃縮）、めんつゆ（濃縮）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）、めんつゆ（濃縮）（減塩）（減塩）



11月3日：塩分チェック、血圧測定・相談



11月1, 2日 : 食育カルタコーナー



福岡女子大学  
Fukuoka Women's University



独立行政法人国立病院機構  
九州医療センター

味の明太子  
博多中洲  
ふくや

血圧相談  
コーナー  
血圧  
相談

Start the next life  
八重洲の家

