

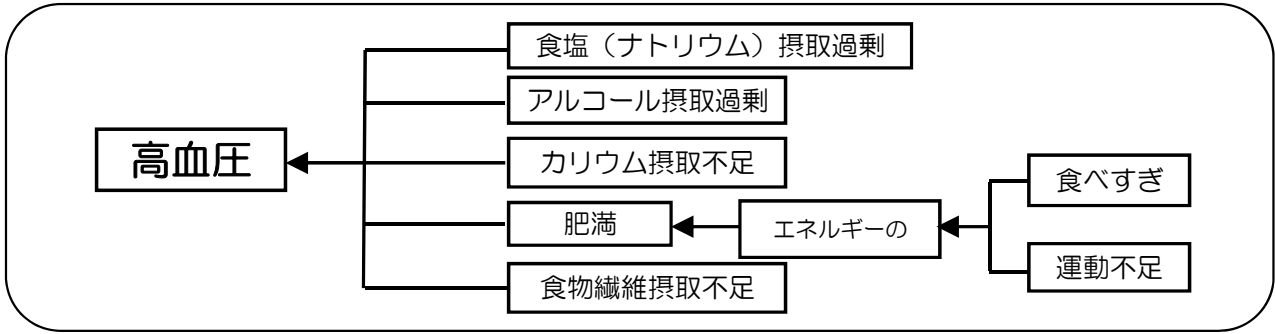
高血圧症に気をつけたいあなたへ

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

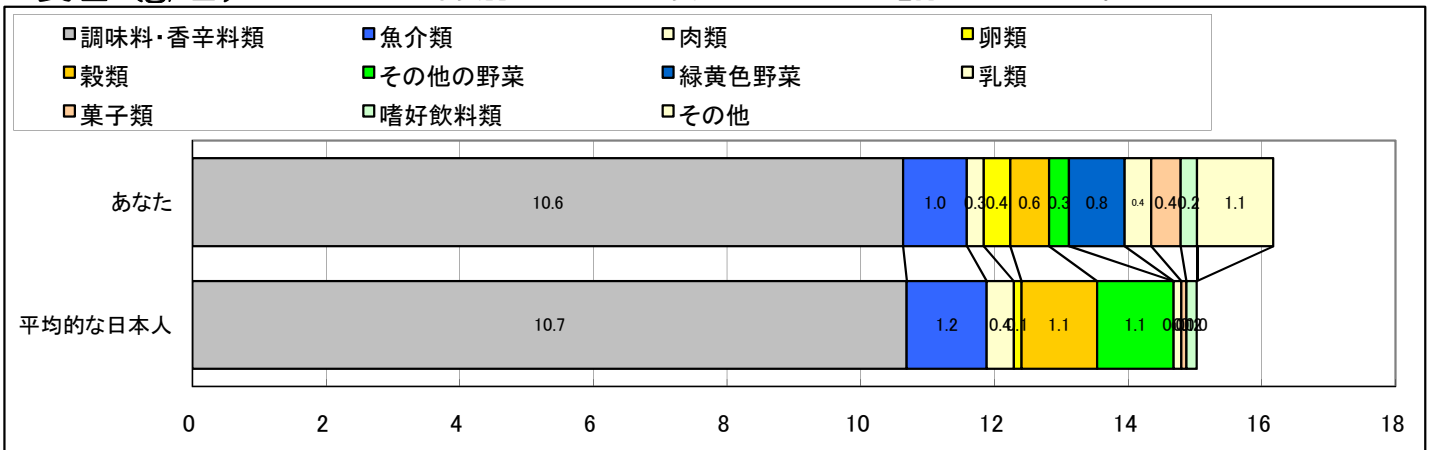
ID1	個人結果 サンプル	ID2	0	性別	個人結果 サンプル	個人結果 サンプル	3日
		ID3	0	年齢	サンプル	歳	

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。これからの健康維持・増進に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。 答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

高血圧症のまわり … 食事だけでもこんなにたくさんの要因が関連しています。
人によって問題は異なります。自分の問題点を整理して、できるところからはじめましょう。



食塩 (g/日) … どのような食品からたくさん食べているのかを確認してください。



食塩は、自分で使う調味料だけでなく、加工食品にもたくさん入っています。加工食品の中の食塩は塩味を感じないものもあるため、要注意です。

あなたの摂取量	およそ16 g/日	めざしたい量 (食事摂取基準)	10 g/日未満
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ15 g/日		

あなたが食べている食品にどのくらい (何グラム) の食塩が入っているかみてみましょう。				あなたの摂取頻度、習慣
食べもの	1回に食べるおよその量 (g)	食塩の量 (g)	上手にたべるためのワンポイント	
みそ汁	(1杯当りの汁の量) 150	1.0	具たくさんにすると、1杯あたりの汁が減るので、減塩ができます。	1杯
めん類	(ゆでうどん) 250	0.8		6回/週
めん類のスープの飲み方	(全部飲むと) 300	6.0	スープはなるべく残すように心がけてみましょう。また、めんにも食塩が入っています。	4-6割
調味料 (しょうゆ、ドレッシングなど)	(小皿にしょうゆ) 6 (ソース1かけ) 18	1.0 1.1	控えめに使って、素材の味をじゅうぶんに楽しむように心がけましょう。	必ず使う
魚の干物・塩蔵魚	(アジ開き1枚) 100 (鮭中辛1切) 80	3.0 5.1	新鮮な魚を塩焼きにした方が食塩控えめで食べられます。	週1回
ハム・ソーセージ・ベーコン	(ハム4枚) 60	1.6	加工・保存のためにたくさんの食塩が入っています。	週1回
緑の濃い葉野菜の漬物	(小1皿) 35	1.3		週4-6回
その他の野菜の漬物	(小1皿) 35	0.9	塩を控えめの浅漬けにして楽しみましょう。	週1回未満