

血圧にいいコト



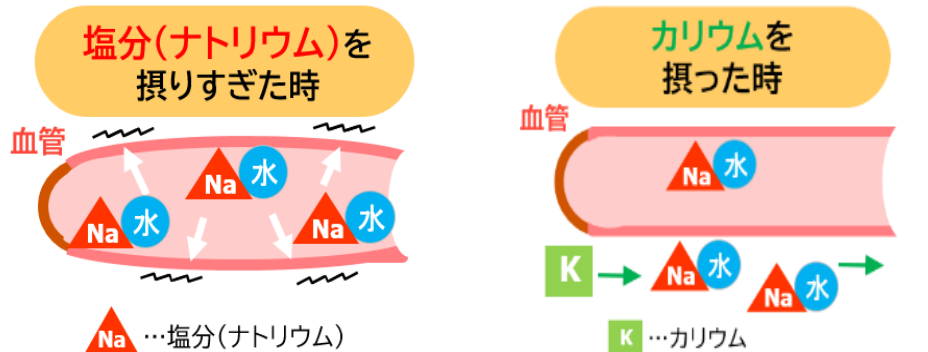
高血圧予防のキーワード！「ナトカリ」

「ナト」はナトリウムの「ナト」、
「カリ」はカリウムの「カリ」の
こと。

塩分(ナトリウム)を摂りすぎると、血管の中の水分量が増え、血圧が高くなります。

カリウムは塩分を体の外に出し、血圧を下がりやすくしてくれるので、カリウム豊富な野菜をしっかりと食べて、高血圧を予防しましょう！

※食事でカリウム制限のある人は 医師に相談してください。



どちらも大事!!

↓減らす↓

ナトリウム
いわゆる「塩分」

- ・調味料
- ・加工食品 など



↑増やす↑

カリウム

「塩分」の排出を促す

- ・野菜
- ・果物 など

**野菜に豊富に含まれるカリウムが塩分を排泄しやすく！
しっかり食べて高血圧予防！**