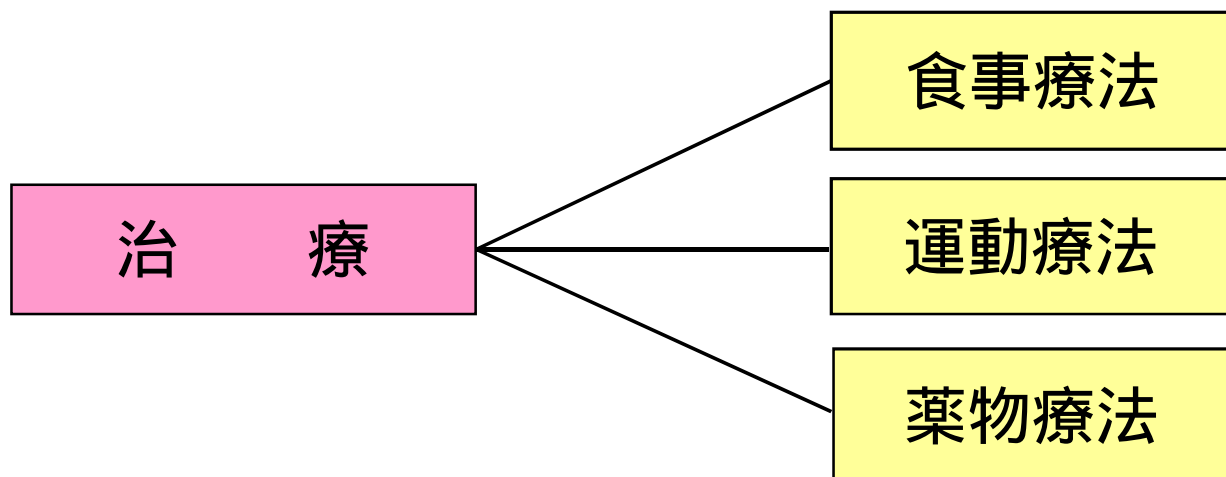


< 治療法 >



< 食事療法 >

・塩分を控える・・・1日の塩分摂取量を6～8gにする

→ 加工食品を控えめに！ ...調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることが塩分の取りすぎを防ぎます。

・たらこ	1/2腹	1.8g
・ソーセージ	1本	1.0g
・しらす干し	大さじ2杯	0.4g
・梅干	1個	2.2g
・かまぼこ	2切れ50g	1.3g
・たくあん	3切れ	1.3g

・汁物や麺類のつゆは残すようにする

・味噌汁	2.0g
・うどん、そば	4～5g
・ラーメン	7～8g

その他

- ・栄養バランスのとれた食事が大切
- ・食べすぎに注意！
- ・アルコールの量を減らす
- ・禁煙をする