

Q. 1 膳のご飯を減らすとどう変わるの？



150 g



100 g

=
1週間



2時間

or



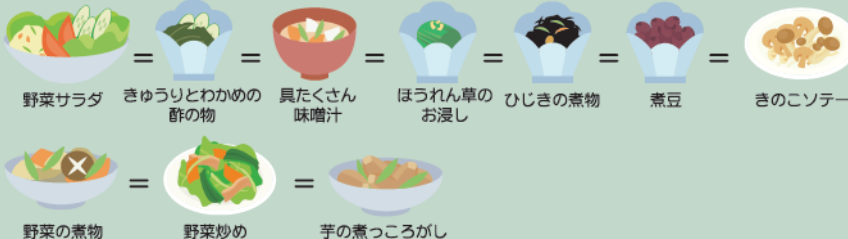
50分

A. 昼食のご飯を少なめにすると、**5日間でウォーキング2時間、ランニングでも50分相当のカロリーが抑えられることになりました！**意外と大きい変化ではありませんか？

また、ご飯を減らした分**副菜を一品増やす**ことで、不足しがちな野菜やきのこ等を摂ることもできます。



副菜例



副菜は1日5品の摂取を心がけると、野菜をたっぷり食べられます。

Q.減塩は何のためにするの？

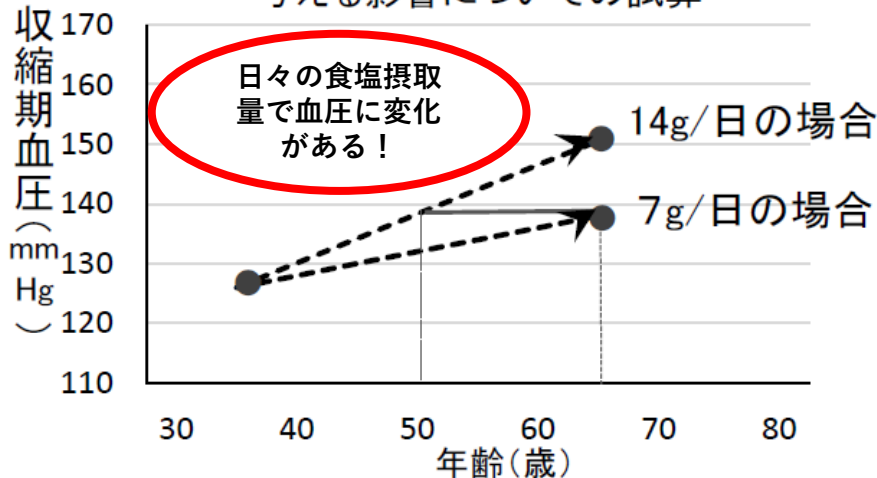
A.現在、もしくは未来のあなたを守るためです！

食塩を多く摂ることは、血圧上昇に大きく影響します。血圧は年を取ってから急に上がるものではなく、徐々に上がっていくものですが、日々の食塩摂取量が高いと血圧上昇の幅を広げてしまいます。

毎日少しずつコツコツと塩分を減らすことが、自分への健康の投資になるのです。



食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



35歳の男性が1日当たり14gの食塩を摂り続けると、30年後には高血圧のレベルに達しますが、1日当たり7gの摂取だと30年後にはそのレベルに達しません。また、7g摂取における65歳の血圧年齢は、14g摂取におけるおよそ50歳の血圧年齢と同じです。



まずは汁物を1日1食にする、漬け物をやめる等自分にできることを始めましょう。