

10年後

働く世代にオススメ

後悔

しないために

血管を守るチリツモ習慣

小さな習慣の積み重ね

プラス
マイナス

習慣

~「血管を守る」生活=「美しさと元気」の秘訣~

野菜の少ないお弁当
味の濃いごはん



チリツモ プラス 野菜
マイナス 塩分



►しなやかさを失った血管

動脈硬化が進んだ状態
血液の流れが悪くなるだけでなく、
詰まつたり裂けたりすることもあります。

⚠ 脳卒中の3割は働き世代

⚠ 心筋梗塞は40代から急増!



減塩=うす味じゃなくてもOK



►しなやかな血管

柔らかく弾力があり、
血液がスムーズに流れる

①野菜を手軽に増やすコツ

野菜を食べると

- 体重増加の抑制・肥満の予防
- 病気などで亡くなるリスクの低下
- がん、循環器疾患、糖尿病などの予防

まずは+1皿

そのまま食べられる商品をチョイス。

サラダミックス、野菜たっぷりのお惣菜、ミニトマト等

いつもの料理に野菜を追加

温めるだけのチルド食品

缶詰、冷凍野菜、乾燥野菜を常備すると手軽さ◎

►厚生労働省は、1日350g（小鉢5つ分）の野菜を推奨しています。

②味はそのまま、塩分だけ減らすコツ

►男女ともに、1日3g程度とりすぎています

塩分をとりすぎると、体内に水分が蓄積し、血液量が増加します。これにより、血圧が上昇します。



めん類の汁を、
飲み切らない



スープを
半分残せば
塩分40%カット!



汁物は具沢山にして、
汁の量を減らそう



醤油やソースは、
味を確認してから



「かける」ではなく「つける」と◎
ひたさず、ちよんちよん!



調理する人には、
これもオススメ!

- ・減塩食品、減塩調味料を使用
- ・調味料の使用量を減らす
- ・だしを効かせて薄味に

