

10年後

後悔

働く世代にオススメ

小さな習慣の積み重ね

プラス

マイナス

習慣

血管を守るチリツモ

～「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 マイナス
野菜 塩分

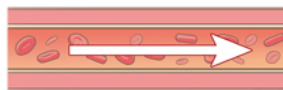


▶しなやかさを失った血管

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、
詰まっ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！



▶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

包丁いらず

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。

減塩＝うす味じゃなくてもOK

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！



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、ちょんちょん！



汁物は具沢山にして、
汁の量を減らそう



塩分が多い食品を
控える

- ・加工食品（ハム、ベーコン、ウインナー、練り物）
- ・漬け物、お酒のおつまみ

お酒のおつまみは、枝豆、野菜スティック、冷やしトマト等が◎



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



令和7年度
東広島市健康福祉部医療保健課