

脳卒中予防

まず高血圧の予防から

食塩（ナトリウム）の摂りすぎは高血圧の大きな原因となります。
岩手県民の食塩摂取量 **10.1 g** (目標7 g 未満)
(R4県民生活習慣実態調査)

食塩（ナトリウム）



調味料は味をみてから足す習慣を。
使い過ぎに注意しましょう。



塩分が意外に多い加工食品。
取り過ぎに気をつけて！

減らそう
食塩(ナトリウム)



A little salt (少しの塩)

増やそう
カリウム

カリウム



季節の野菜
今よりプラス1皿



新鮮果物
毎日1回忘れずに

毎月**28**日は、
いわて減塩・適塩の日

岩手県脳卒中予防県民会議・岩手県