



いきいき通信

2023
2月号

お正月から濃いめの味付け料理が続いていませんか？食材そのものおいしさを感じてみてください。

フライパンにオリーブオイルとくし形に切ったかぶを入れ、5分ほど蒸し焼きに。最後に粗挽きこしょうをお好みで加えてさっと炒めるだけ。



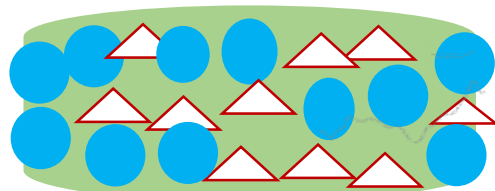
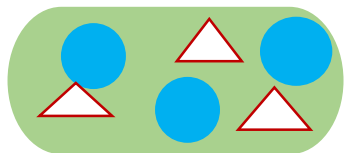
塩分0g!

甘〜い
かぶのソテー

正常時

血管の中

塩分を取り過ぎたとき



血液中にナトリウム(塩分)△がたまると、水分●を蓄えてナトリウム濃度を調節しようとする働きにより、循環血液量が増加して、血圧が上がります。



塩分ゼロ



塩分ゼロ

塩分0gの食品を上手にとりいれましょう。カリウムが豊富な野菜や果物、海藻類・大豆製品なども積極的にとりましょう。お家の血圧の他、体重に増減がないかこまめにチェックしましょう。



塩分ゼロ



塩分ゼロ



いき内科クリニック