

Stop!ざ・メタボNo,97 最近増えています!慢性腎臓病 その3

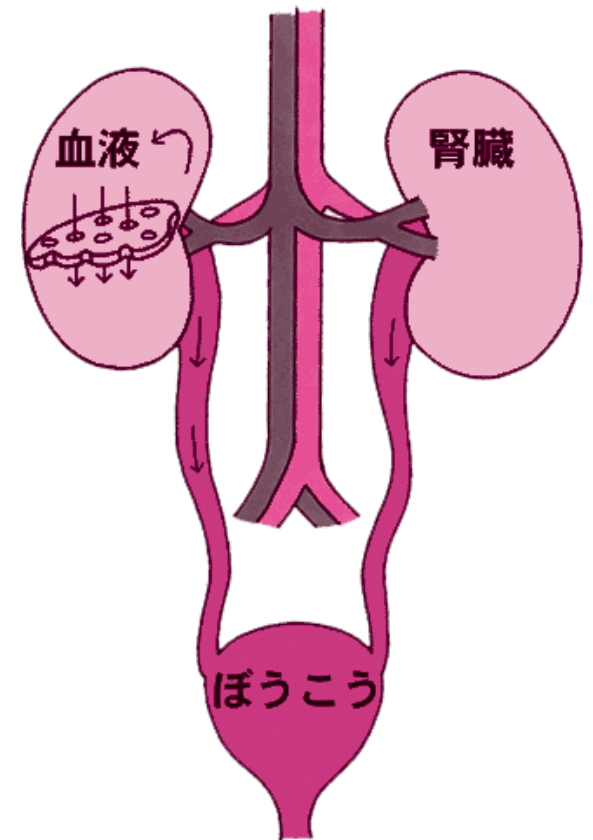
慢性腎臓病は高血圧と関係があります。腎臓には血圧を一定に保つ働きがあるためです。

高血圧になると腎臓に血流が悪くなるなどの障害を受け、腎機能が低下します。

高血圧の予防の第一歩は減塩です。

◇減塩の取り組み

- ・ 1日の摂取量を決める。
- ・ その日オーバーしたら翌日で調整する。
- ・ 「かける」より「つける」。
- ・ 塩分以外の味を取り入れる。(酸味、辛味など)
- ・ だしをしっかり利かせる。
- ・ 食塩をたくさん含む食品を控える。
(漬物や加工食品など)



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。