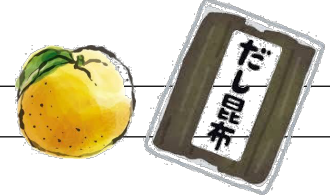


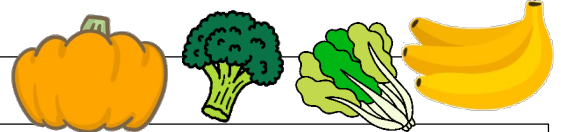
1日の塩分摂取量目安を知り日々の減塩を心がける！

塩分の代わりに薬味や旨みをプラスする工夫をしましょう。日々の味覚の改善がカギとなります。



塩分排出と血管若返り食品をたっぷり摂る！

体内の余分な塩分を排出するように働く食材と、血管を若々しく丈夫にする効果のある食材は、高血圧改善の強い味方です。効果が高いのはカリウム、カルシウム、マグネシウムです。特に多く含む食品は、イモ類、カボチャ、大豆（大豆製品）、緑黄色野菜、海藻、ゴマ、ナッツ類、りんご、バナナなどです。



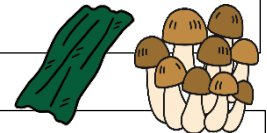
血管を拡張させる食材を摂る！

血管を拡張させ血液を流れやすくして血圧を下げるのに有効なのが「酢」と言われます。毎日、食事に大さじ1杯の酢を摂る習慣をつけましょう。



食物繊維をたっぷり摂る！

食物繊維は豆類、納豆、野菜、きのこなどに多く含まれますが、腸内の老廃物や有害物質を吸着し便として排出するなどの腸内環境を整える働きをします。

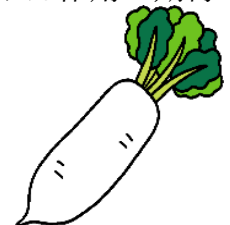


驚異的な秘めたパワーを持つ大根を食べる習慣を！

大根には胃腸の消化を良くする食物酵素や抗酸化作用のある辛味成分が含まれ、皮の部分にはビタミンCやカルシウムが含まれます。それらの成分は美肌づくりやダイエット効果はもちろん、血液サラサラ効果、高血圧や糖尿病の改善、さらに抗がん作用も期待できるといわれています。

※食べ方は、大根の輪切り1cmを皮ごと生でおろしたり、千切り、薄切りにして汁ごと摂るだけです。

まずは毎食、2週間を目安に継続して効果を実感してみましょう！



※食事は人生と同じく、美味しく楽しく

心もからだも幸せで満たされるものにしたいものです。