



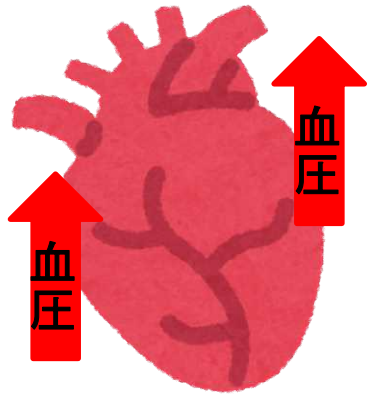
# なぜ？減塩



体は水分を取り込んで濃度を保つ



**高血圧**



塩分を取り過ぎると

血液が増加し

増加した血液を全身に送り出すのに力がかかる

長期間放置していると...

- ・動脈硬化
- ・心不全
- ・虚血性心疾患
- ・脳卒中
- ・胃がん
- ・骨粗鬆症

を発症することもある！

からだに美味しい

# 減塩



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和5年7月発行  
旭川市保健所保健指導課

旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法) 旭川市役所トップページ→くらし→健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで今すぐ確認！

