

高血圧はいのちにかかわる病気です！

# 野菜は高血圧に効果的

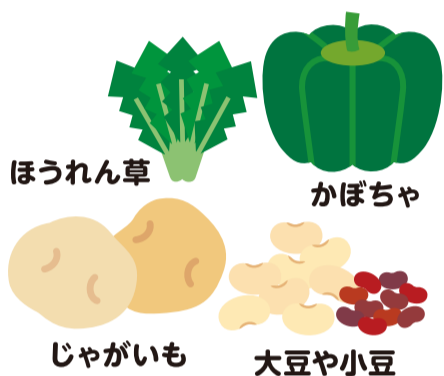
高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて **脳卒中** や **心臓病** などの病気を引き起こします。

高血圧の予防・改善には野菜を多めに食べ、食塩の摂取を減らすよう心がけましょう。

## 野菜は自然の降圧薬

野菜に多く含まれるカリウムには、塩分を排出する効果があり、自然の降圧薬とも言われます。

カリウムが多い野菜



## 柑橘類の酸味やだしをきかせよう

レモンやすだちの搾り汁やだしを効かせることで、塩分を減らして味を楽しみましょう。

