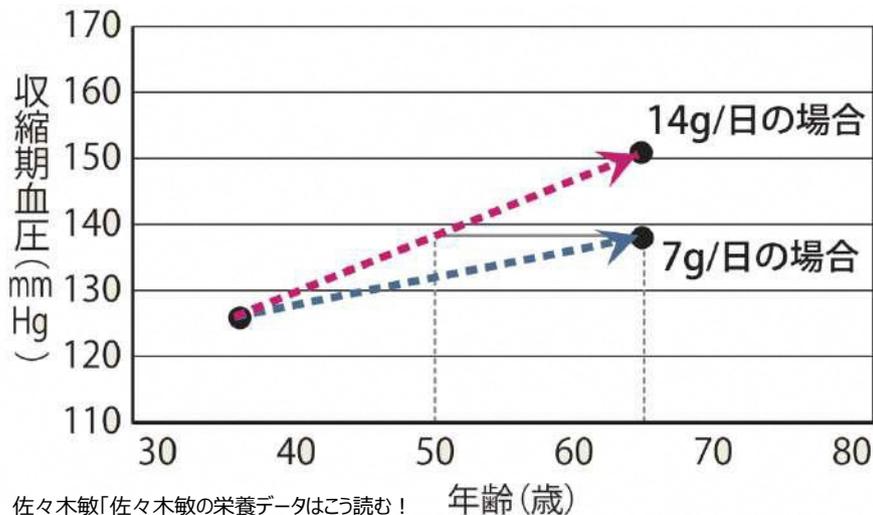


今から減塩はじめましょう

将来(10年後)の正常血圧のために 今の減塩が大切です！

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



早い時期から
食塩摂取量を
少なくすることで
加齢による
血圧上昇を抑え
高血圧を予防する
ことができます



佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！
疫学研究から読み解くぶれない食べ方」
(女子栄養大学出版部)