



---

□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□

□□□□



正しい知識があなたを守る

# 高血圧の真実



---

□□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□

□□□□

□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□ □□

Image





Image



□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

Image

あなたの塩分チェックシート

毎ては食べるものに○をつけ、  
周りに色で塩分量を判断してください。

	1食	2食	3食	4食
めん類 スープなど	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
つけ物 揚げ物など	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
うどん、ひよこ豆などの麺類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
菓子の餅、おしるし、団子など	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
ハンバーグ	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
うどん、ラーメンなどの麺類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
めん類、お好み焼き、お好み焼きなど	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
しょう油やソースなどを使っていますか？	よく使う	たまに使う	あまり使わない	ほとんど使わない
うどん、ラーメンなどの汁を飲めますか？	よく飲む	たまに飲む	あまり飲まない	ほとんど飲まない
食品の塩分表示を確認していますか？	確認する	確認する	確認する	確認しない
夕食や朝食の調理法を確認していますか？	確認する	確認する	確認する	確認しない
食卓の塩分表示を確認していますか？	確認する	確認する	確認する	確認しない
食卓の塩分表示を確認していますか？	確認する	確認する	確認する	確認しない

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

Source URL: [https://www.loadtest.pro.novartis.com/products/entresto/high\\_blood\\_pressure](https://www.loadtest.pro.novartis.com/products/entresto/high_blood_pressure)