
□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□

□□□□

正しい知識があなたを守る

高血圧の真実



□□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□

□□□□

□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□ □□

Image



□□□□□□□□□□□□□□(□□□)

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

Image



□□□□□□□□(□□□□□)

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

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
つゆ類、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
漬物、お漬物などの塩辛い食品	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
菓子の類、お菓子類、和菓子類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
パン、お菓子類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
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、お菓子類、お菓子類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
しょう油、めん類、お菓子類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
醤油やめん類の汁を飲みますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
夕飯や夜食の惣菜類を食べますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
朝飯の塩分量は減らして食べていますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
食卓の塩分量は減らしていますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

Source URL: https://www.pro.novartis.com/jp-ja/products/entresto/high_blood_pressure