



減塩のメリット

日本は伝統的な食文化や、野菜や肉魚の保存、調味料が発達した国です。世界に誇れる食文化ですが、一方で、塩分のとりすぎが課題になっています。

減塩の効果3つ

①生活習慣病の予防・改善が期待できる

- ・ 血圧の上昇を抑える
- ・ 脳血管疾患や心筋梗塞を予防する
- ・ 胃がんのリスクを下げる



②むくみの改善や夜間頻尿の軽減

塩分は体内の水分を保持します。
摂りすぎるとむくみや、夜間頻尿につながる可能性があります。

③食欲の抑制にもつながる

塩分の過剰摂取は、食欲を増進させます。
減塩によって、空腹感や過食を抑制する効果が期待できます。



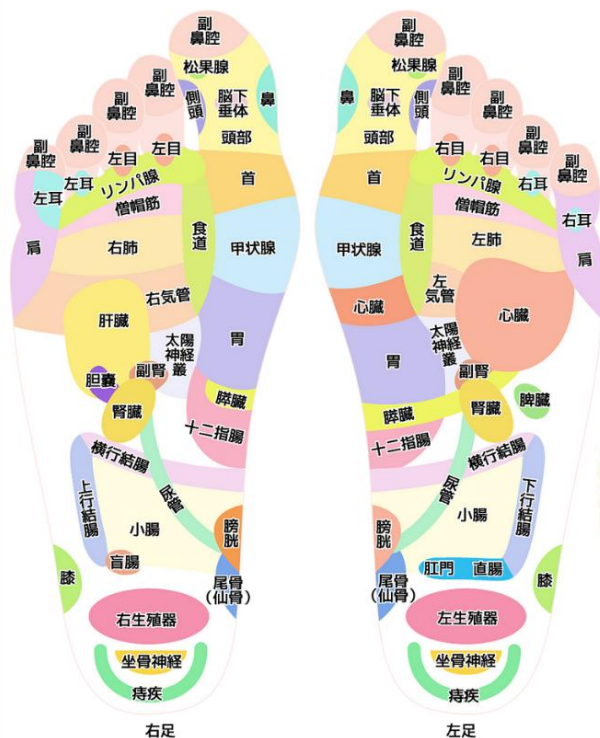
減塩は国民全員に必要な取り組み！

食レンジャー
管理栄養士

高山菜々子

足裏から全身を整える

疲れや不調は足にあらわれ、日々、足裏は変化します。足裏には全身とつながる「反射区」があります。反射区をや刺激することで、血流を促し、内臓やホルモンバランス、自律神経の調整をサポートします。自分を労わる時間を作りましょう。



足もみから 期待できる効果

- ・ 更年期症状
- ・ 肩こり、首こり
- ・ 頭痛
- ・ 婦人科系のお悩み
- ・ 気分の浮き沈み など

**まずは、自分の足裏をよく観察して
揉んでみましょう**

ケアレンジャー
足もみ自然派セラピスト
佐藤朋子