

牛乳でつくろう！病気に強い体

牛乳は、高血圧が招くリスクからあなたをしっかりと守ります！



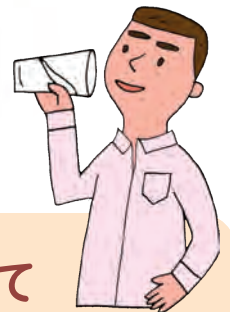
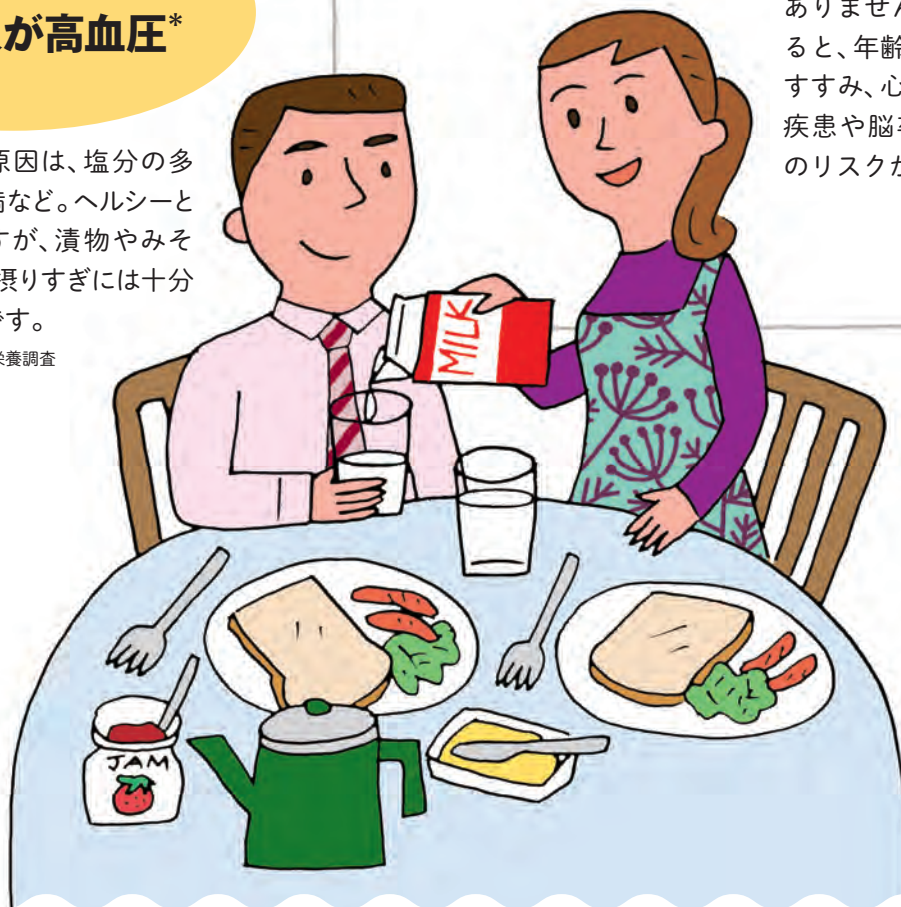
30歳以上の日本人は、
2人に1人が高血圧*

高血圧の主な原因は、塩分の多い食習慣や肥満など。ヘルシーとされる和食ですが、漬物やみそ汁など、塩分の摂りすぎには十分な注意が必要です。

*平成22年国民健康・栄養調査
(厚生労働省)

高血圧を放っておくと、危険な病気のリスクが増加

高血圧は、ほとんど自覚症状がありません。しかし放置していると、年齢とともに動脈硬化がすすみ、心臓の負担も増えて心疾患や脳卒中など重篤な病気のリスクが高まります。



カルシウム だけじゃない 牛乳パワー

たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含む牛乳。理想的な栄養バランスで、健康な体づくりをサポートします。



「毎日牛乳」を習慣づけて 高血圧予防に取り組みましょう！

牛乳に含まれるカルシウムなどのミネラルには、血圧を上げる塩分を体から出して、血圧を安定させる効果があります。また、牛乳と血圧の関係を調べた調査でも、牛乳摂取が多いグループほど血圧が低いという結論が。毎日の牛乳摂取を習慣づけて、高血圧を予防しましょう。

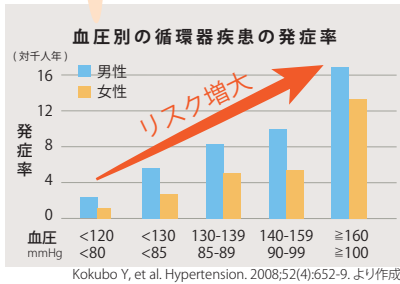
高血圧症有病者：収縮期血圧（最高血圧）140mmHg以上、または拡張期血圧（最低血圧）90mmHg以上

万病の元「高血圧」を防ぐ牛乳パワー!

1 脳卒中などのリスクが高まる高血圧

血圧が高いと、脳卒中や心不全など、循環器疾患になる率が高くなります。

もっとも血圧が高いグループはリスクが**8倍!**



2 日本人は塩分の摂りすぎ

日本人の塩分摂取量は1日約10g。望ましい量は男性9g、女性7.5g未満なので、まだまだ減らす必要があります。

日本高血圧学会の推計では



高血圧が招くさまざまな病気

寝たきりの原因にも...

脳卒中

認知症

動脈瘤

心臓病

腎臓病



3 実はミネラル不足も高血圧の要因

高血圧は、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル不足も関係します。これらをバランスよくしっかり摂ることが大切です。

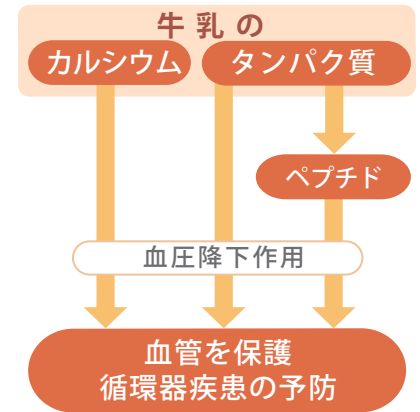
塩分排泄作用のあるカリウムを多く含む野菜や果物



カルシウムの吸収率が高い牛乳

4 牛乳の摂取で高血圧リスクを低減

そのメカニズムは……



監修/
国立循環器病研究センター
生活習慣病部門長 高血圧・腎臓科部長
日本高血圧学会 減塩委員会委員長 河野雄平



◎話題のおいしい減塩レシピで、あなたも今日から減塩ライフ!

『国循の美味しい! かるしおレシピ』

国立循環器病研究センター著
セブン&アイ出版 1,800円 (税別)

1食、塩分2g未満。驚異的に少ない塩分量にもかかわらず、「国循の病院食は美味しい」と話題になった「かるしおレシピ」を家庭向けにアレンジ。



『目からウロコのおいしい減塩 乳和食』

小山浩子著 中村丁次監修
主婦の友社 1,100円 (税別)

牛乳と和食が出会うとおいしさが倍増! 減塩だけでなくカルシウムやタンパク質もたくさん摂れる、「ミルクマジック」による定期的な乳和食のご紹介。



一般社団法人 Jミルク
http://www.j-milk.jp/

ミルクっていいね!

