

●妊娠高血圧症候群について…

妊娠高血圧症候群は妊娠20週以降、分娩12週まで高血圧が見られる場合、また高血圧にたんぱく尿を伴う場合のいずれかの症状が出た場合は妊娠高血圧症候群です。妊娠高血圧症候群になってしまうと、食事が制限されたり安静を強いられます。楽しいはずのマタニティーライフが辛いものにならないためにも食事には十分気を付けましょう。

減塩のPoint



塩分のとりすぎは、高血圧やむくみを引き起こし、妊娠高血圧症候群の原因となります。また、味つけが濃いと、ついつい主食を食べすぎてエネルギーオーバーになりがちです。

工夫

- ・しょうゆはかけるよりつけて
- ・麺類の汁は全部飲まない
- ・天然だしやうまみを利用
- ・つけものは控えめに
- ・うす味調理
- ・新鮮な材料を使って香りや風味をいかす
- ・果物や酢の酸味や香辛料いかす
- ・外食・加工食品は控えめに

塩分1gってどのくらい？

しょうゆ = 甘みそ = 中濃ソース = ケチャップ
小さじ1 = 大さじ1 = 大さじ1 = 大さじ2弱

目標
1日7g以下

