

塩分を摂りすぎるとどうなるの？

過剰な塩分摂取

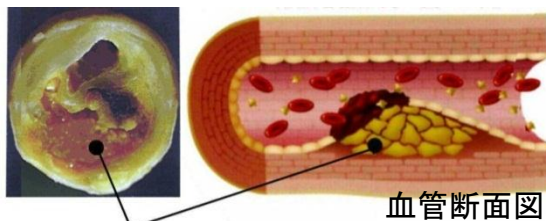
食塩中のナトリウムにより、血液量が増加

高血圧



動脈硬化

血管の壁が傷つき、硬くなり、血管は細く詰まりやすくなる



血管断面図

全身の血管がボロボロに…

放っておくと全身でさまざまな症状が起こります。

脳

脳卒中
脳梗塞



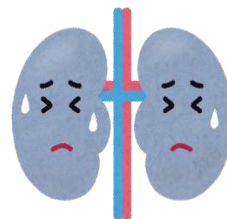
心臓

心筋梗塞
狭心症



腎臓

腎不全



このような症状を防ぐため「**減塩**」を心がけましょう