

高血圧悪化（血圧上昇）食べ物カレンダー

塩分の多い食品は血圧を上げ、血管や臓器に負担をかけます 続けて食べないようにしましょう

- 1月  おせち料理  たらこ・数の子  磯辺もち  すき焼き
- 2月  おでん  練り製品  鍋焼きうどん  豚汁  
- 3月  ちらし寿司  ひなあられ  ハマグリの潮汁
- 4月  山菜の甘辛煮  たけのこご飯  山菜ごはん 
- 5月  GWで外食  バーベキュー  ほっけの干物 
- 6月  きゅうりの浅漬け  冷やし中華  らっきょうの甘酢漬け
- 7月  そうめん・冷や麦・ざるそば  うなぎ  梅干し
- 8月  ざるうどん  塩飴  スイカ・トマトに塩  つけ麺 
- 9月  アジの干物  イワシの丸干し  きのこご飯  イクラ
- 10月  炊き込みご飯  いかの塩辛  塩さんま 
- 11月  ワインと  生ハム・スモークサーモン・チーズ 
- 12月  鍋料理  明太子  味噌おでん  忘年会で外食 

通年

漬物  佃煮  梅干し  味噌汁  ひもの  味付けの魚（塩鮭、粕漬け、味噌漬け、鮭フレーク）  おつまみ（さきいか、するめ、サラミ）  スナック菓子  豆菓子  あられ  せんべい  外食（回転寿司、丼もの、ジャンクフード、麺類）  甘辛スイーツ  たくあん  白菜漬け  キムチ  インスタント食品全般  肉加工品全般 