

# まちかど健康度測定会

今回のテーマ

## 野菜と血圧

予約不要  
無料

### 野菜と血圧の関係って…？

塩分を多量に摂取すると血圧が上がりやすいですが、野菜に含まれている「カリウム」は体内の余計な塩分を体外に排出する働きがあります。

この他にも野菜にはたくさんの健康に良い働きがありますが、日本人は1日あたり約100gほど足りていないと言われています。

今の自分の推定野菜摂取量や血圧を実際に測定してみましょう！

日時

令和7年12月13日（土）13:00～16:00

会場

イオン湯川店 2階  
（函館市湯川町3丁目14-5）

内容

ベジチェック、血圧測定 など

その他

- ・厚手の服では血圧が測定できません。薄手の服になれるようご準備ください
- ・混雑状況によっては途中で受付を終了します
- ・来場者には **Hakobit150ポイント**プレゼント

はこだて健幸アプリ  
**Hako bit**