



食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)おすすめ!

6月は
食育月間
です

野菜たっぷり減塩を紹介します



野菜や果物を積極的にとりましょう

今よりちょっと! 減塩ポイント

具たくさんにすることで汁の量が減り、減塩につながります

野菜の目標量 1日350g以上

果物の目標量 1日200g



野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を体外に排出させる働きがあります。みそ汁やスープには野菜をたくさん入れ、外食ではサラダを1品追加するなど野菜を食べる工夫をしてみましょう。生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が小さくなり、たくさん食べられるようになります。



※腎臓に病気のある人はカリウム摂取について医師に確認しましょう。

標準的な汁物には1杯1~2gの塩分が含まれており、毎食汁物を食べていると、1日の塩分摂取量の大半を占めてしまいます。汁物は1日1杯程度にすると、効果的な減塩になります。また、同じ汁物でも具材をたくさん入れると、汁の量が減るので味の濃さは変えなくても減塩になります。

汁の量はどれくらい違う?



具たくさんのみそ汁

【みそ汁(1杯)の塩分量の比較】

具が少ないみそ汁

100g	具材	20g
100ml	汁	150ml
約0.8g	塩分量	約1.2g

※どちらも塩分濃度は0.8%

「ご存じですか?」

まごわやさしい

「まごわやさしい」とは、毎日の食事に取り入れたい食材の頭文字を語呂合わせにした言葉のことです。

- まめ** = 豆(大豆・小豆・みそ・豆腐など)
- ごま** = 種実(ごま・アーモンド・ナッツなど)
- わかめ** = 海藻(わかめ・ひじき・のりなど)
- やさい** = 野菜
- さかな** = 魚介(魚・エビ・貝類など)
- しいたけ(きのこ)** = きのこ(しいたけ・えのきたけなど)
- いも** = いも(じゃがいも・さといも・さつまいもなど)

作ってみよう! まごわやさしいおみそ汁

- 材料**
- まめ …みそ 豆乳
 - ごま …すりごま
 - わかめ …乾燥わかめ
 - やさい …野菜(2~3種類)
 - さかな …煮干し
 - しいたけ(きのこ) …しめじ
 - いも …さつまいも

- 作り方**
- 1 煮干しは頭と腹わたを取り除く
 - 2 鍋に水、煮干しを入れ30分程おく
 - 3 乾燥わかめは水でもどす
 - 4 さつまいも、野菜、しめじを2の鍋に入れ、柔らかく煮込んだらみそを溶き入れ、最後に豆乳(少々)とわかめを入れる
 - 5 お椀に入れ、すりごまを入れてでき上がり

人参、小松菜などの野菜やきのこ類は冷凍して使えばお手軽&時短です。

1人分のみその目安は大きじ1/2杯程度(6g~10g)。顆粒の和風だしにも塩分があるため、使う時には量に気を付けて!手作りだしにもチャレンジ!



ヘルスマイトからのお知らせ

塩分測定器を貸し出します!

~わが家のみそ汁こい? うすい?~
いつも飲んでみそ汁を塩分測定器で計測してみませんか?(夏休みの自由研究にも!)
塩分測定器の貸し出しは、14日間程度です。
詳しくは 保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882 まで



食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)になりませんか?

健康講座 保健栄養コースを3面で募集しています

料理が好きなので、活動はとっても楽しいです。減塩に関するお話など、自分自身の勉強にもなっています。私たちと一緒に活動しませんか?



区では、204名のヘルスマイトが活動しています。自分や家族のバランスのとれた食生活の定着はもとより、お隣さん、お向かいさんへと働きかけ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりを進めています。

区長からひとこと

いつも元気・ずっと元気

私たちの体は毎日の食事からできています。一日に3回食事をとるとすると、一年間で1,095回の食事をとることになります。健康な体を作るため、そして、がんなどの生活習慣病を予防するためにも食生活はとても重要です。食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩により血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。また、子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。子どもは年齢があがるにつれて、大人と同じものを食べることが多くなるため、保護者の食塩摂取量が多ければ、子どもの摂取量も多くなります。子どもの健康のためにも、まずは、大人が減塩を意識し、健康な食生活を送ることを心がけましょう。



東淀川区長 武富 康彦