

地域コミュニティアプリ「ピアッザ」で身近な情報を交換しませんか?

ダウンロードはこちら↓



編集・発行 / 北区役所 政策推進課(広報担当)
〒530-8401 大阪市北区扇町2-1-27
TEL 06-6313-9474 FAX 06-6362-3821
https://www.city.osaka.lg.jp/kita/



6月号の主な記事

- 令和6年度の国民健康保険料……………2面
- 生涯骨太クッキング参加者募集……………2面
- 幼児期図書ボランティア募集……………2面
- 児童手当の現況届……………3面
- 「救命サポートアプリ」リニューアル……………7面
- 小中学校の教科書の見本を展示します……………8面

6月は
食育月間

始めよう! / おいしく“減塩生活”



麺類が好きでよく食べますが、できるだけ汁は残します。また、献立は煮物ばかりにならないよう、考えますね。

友松真澄さん



天然素材のだし汁にはうま味たっぷり。少ない調味料でもおいしく食べられます。お味噌汁のだし汁はだしじゃこで取りますよ。



的野よしゑさん



少しの工夫で、おいしく健康に!

北区食生活改善推進員協議会の皆さんに、減塩のコツとヒントを聞きました。

汁物には野菜やきのこをたくさん入れて汁の量を減らします。低カロリーで値段もお手頃、うま味いっぱいのきのこは食卓に欠かせませんね。



友田幸子さん



醤油をレモン汁で割ったレモン醤油はオススメ。サラダに大葉やミョウガをたっぷり入れると、ドレッシングが少なくてもおいしいです。

野本邦子さん



食育ボランティア養成講座 無料 要申込
「健康講座保健栄養コース」受講生募集
 日 8/28(水)・9/12(木)・18(水)・26(木)・10/2(水)・16(水)・31(木)・11/7(木)・20(水)
 13:30~16:00(全9回)
 場 北区保健福祉センター2階健康増進室(北区役所内)
 【対象】区内在住で健康づくり・食育に関心のある方
 【講師】管理栄養士、健康運動指導士他
 【定員】25名(申込先着順)
 【申込】6/6(木)~電話・窓口にて受付
 申 健康課(1階11番窓口)
 電 06-6313-9882 06-6362-1099



一緒に学びましょう!
 北区食生活改善推進員協議会の皆さん

減塩生活始めませんか?

関連記事は4面

「あまりおいしくないんじゃない?」と思われるがちな減塩食ですが、少し工夫をするだけで、おいしく食べることができます。例えば調理の際、レモンやゆず、酢などの酸味、青じそや土生姜などの香味野菜やわさびや辛子などの香辛料を取り入れると、風味や香りでおいしさがアップ。昆布や干し椎茸、かつお節などでうま味たっぷりのだし汁を取ったり、豚肉やトマトなどうま味の強い食品を使うことで、塩分が少なくてもおいしい料理を作ることができます。野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる作用があります。野菜は毎食、果物も毎日、しっかり取りたい食品です。

おいしく減塩する方法は?

「あまりおいしくないんじゃない?」と思われるがちな減塩食ですが、少し工夫をするだけで、おいしく食べることができます。例えば調理の際、レモンやゆず、酢などの酸味、青じそや土生姜などの香味野菜やわさびや辛子などの香辛料を取り入れると、風味や香りでおいしさがアップ。昆布や干し椎茸、かつお節などでうま味たっぷりのだし汁を取ったり、豚肉やトマトなどうま味の強い食品を使うことで、塩分が少なくてもおいしい料理を作ることができます。

塩分を取り過ぎている日本人
 厚生労働省が推奨している日本人の塩分摂取目標量(1日あたり)は……
 ■男性 7.5グラム未満 ■女性 6.5グラム未満
 です。しかし、実際は平均(20歳以上)で男性が10.9グラム、女性が9.3グラム摂取していて、塩分を取り過ぎています。日頃から減塩を意識した食生活に切り替えていく必要があります。

塩分の過剰摂取は生活習慣病の発症原因に
 塩分を取り過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、それを元に戻そうとして多くの水分が取り込まれ血液量が増え、血圧が上がります。高血圧の状態が続くと心疾患や脳卒中、腎不全などの原因にもなるので、日頃から減塩生活を心掛けたいものです。

