

おいしく減塩

健康な1年にしよう

すすま

年初めて健康を祈願された方も多いのではないのでしょうか。塩分は、私たちの生命維持になくてはならないものですが、取りすぎには要注意。健康のため、おいしく減塩してみませんか。



1日の食塩摂取目標量は、男性8g未満、女性7g未満が目標です。

1日の食塩摂取目標量は男性8g、女性7g未満

1日当たりの目標量を超える食塩相当量を摂取している人の割合が、町では男性6割、女性8割を超えています。

尿中推定塩分摂取量(図1)では、どの地区も目標量を大きく超えているのが分かります。しょうゆやソースをたっぷりつけて食べ、漬物や加工食品をたくさん食べる方が多く見受けられます。しっかりと味のしみた煮物も好まれるようです。

40歳以上の半数以上が血圧が高い、または高め

町の特定健診の結果では、

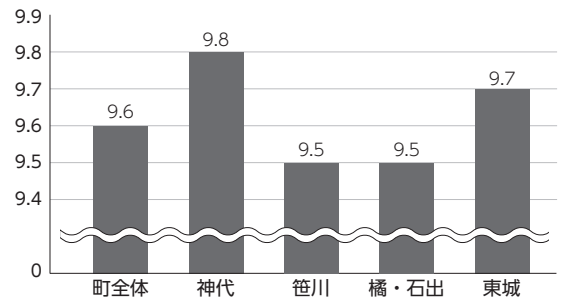


図1 町内地区別の尿中推定塩分摂取量 (国保特定健診)

53%の方が血圧が高いまたは高めと診断されています。

人口動態保健所・市町村別統計によると、男女別の標準死亡比(図2)では、町で男女ともに全国標準値より特に高くなっているものに脳血管疾患、心疾患があります。脳血管疾患の中でも、特に男性ではくも膜下出血が県内第2位、女性では脳内出血が県内第1位の死亡原因となっています。また、心疾患では急性心筋梗塞が県内第2位となっています。

食生活を見直す

血圧や血糖値、コレステロール値や尿酸値などが高い状態や食事からの塩分の摂取量が多い状態、肥満、喫煙習慣、過度の飲酒習慣などを放置しておくと、高血圧、心臓病、脳血管疾患などの病気の原因になるほか、腎臓にも負担がかかり腎機能にも影響を及ぼすと言われています。これらの多くの場合、減塩や肥満の解消を行うため、食生活や生活習慣、運動習慣などを見直すことで、改善、または悪化予防につながるとされています。

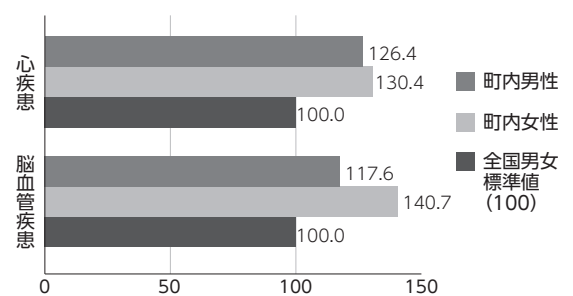


図2 町内男女別の標準死亡比 (人口動態保健所・市町村別統計)

健康は食事から！食育のボランティア

東庄町 食の健康推進員

食の健康推進員は、親子料理教室や高血圧教室、献血、骨粗しょう症検診などで、調理指導や貧血予防レシピの試食提供などを行い、食育活動や健康課題の改善に取り組んでいます。また、年に5〜6回ほど、食の推進員の学習会を開催し、食育や健康と食事について学ぶ機会を設け、食の知識を高める活動もしています。

健康は食から。食の推進員さんに美味しく減塩するポイントを聞きました。



▶肺がん検診では減塩おみそ汁を配布

食の健康推進員を募集

平成30年度からの食の健康推進員を募集しています。
対象 65歳くらいまでの女性
定員 10人（先着順）
応募 1月31日(水)までに保健衛生係へ連絡
問い合わせ

健康福祉課 保健衛生係
☎ 0911

- ★だしを上手に使う
- ★酸味や香味野菜を利用
- ★汁物は具だくさんで汁を少な目にする
- ★塩分は表面だけに
- ★調味料はまずひと口食べて、味をみて
- ★しょうゆやソースはかけるよりつける
- ★減塩調味料を利用する



東庄町食の健康推進員協議会
寺島和子さん 会長 野口久子さん

今回は減塩がテーマということで、ただ塩の量を少なくするだけでなく、一工夫でおいしくつづけられる塩分コントロールを実践、アドバイス。
だし汁は削り節から作るとさらにうまみが出て香りもいいですよ。ひと手間が大切です。

減塩は健康のもと。おいしく簡単に減塩できますよ。
今回紹介する減塩味噌汁レシピは、野菜もたっぷり入れて一石二鳥。野菜の甘み、乾物のうまみでみそが少なめでも十分おいしいですよ。

減塩にはだしが決め手!

料理の基本 和風だし



材料 3カップ分 (おみそ汁4人分)

昆布……………5〜6cm×2枚
かつお節……ひとつかみ (10g程度)
水……………3カップ

作り方

- ①昆布を水につけてしばらくおく。
(あまり時間がないときは5分程度でもOK)
- ②昆布がしんなりしたら、鍋を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ③ひと煮立ちしたらかつお節を加え、だしに浸ったら火を止めてそのままおく。
- ④かつお節が底に沈み、粗熱が取れたらペーパータオルを敷いたざるなどでこす。

食の健康推進員さんおすすめ

具だくさんで 減塩おみそ汁



材料 4人分

さつまいも……80g 5ミリ厚さのいちょう切り
大根……………60g 3〜4ミリ厚さのいちょう切り
にんじん…………40g 3〜4ミリ厚さのいちょう切り
こんにゃく……80g 短冊切りにして茹でる
生椎茸…………4枚 石づきを取り薄切り
長ネギ…………40g 小口切り
みそ…………大さじ1.5
だし汁…………3カップ

栄養価 56kcal 鉄0.6g
1人分 食物繊維1.9g 塩分1.1g

作り方

- ①鍋にだし汁を入れて、さつまいも、大根、にんじん、こんにゃく、生椎茸をくわえて火にかける。
- ②材料が柔らかくなったら長ネギとみそを入れる。煮立たせないように注意。