

塩分控えめ生活 はじめませんか？

あなたの食生活をチェックしてみましょう。

- 濃い味付けが好き
- 味の付いているものにも調味料をかける
- ラーメンやうどんのスープは全部飲んでしまう
- 明太子、塩辛などの塩蔵品をよく食べる
- ソーセージなどの加工食品をよく食べる
- 味噌汁やスープを1日2杯以上飲む
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない



チェックが付いたら、あなたは塩分を摂りすぎているかもしれません。

塩分の摂りすぎは高血圧や胃がんの危険因子となることがよく知られています。高血圧は動脈硬化を引き起こしやすくなり、さらに脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす危険性が高くなります。

これらの病気を予防するために、塩分を控えることは、とても重要なのです。

塩分控えめ生活のポイント

- ❖ 塩味の代わりにかんきつ類のしぼり汁、香辛料、酢を利用しましょう。
- ❖ 旬の食材は栄養成分が豊富で味もよいです。調味料を控えて食材の味を楽しみましょう。
- ❖ 食卓には調味料を置かないようにしましょう。
- ❖ 味噌汁やスープは具たくさんにし、塩分の多い汁の量を減らしましょう。
- ❖ 麺類の汁は特に塩分が多く含まれているので、残しましょう。
- ❖ 野菜をたくさん摂りましょう。

野菜に含まれるカリウムは
塩分を体外に排出する働きがあります。

薄味にすることが最大のポイントです。ただし、急に薄味にすると物足りなく感じ、長続きしない場合もあるので、できることから少しずつ慣らしていきましょう。塩分控えめ生活で、健康に過ごしましょう。



塩分の摂りすぎに注意しましょう

ナトリウム(塩分)は、体に必要なミネラルの1つですが、摂りすぎると様々な病気を引き起こすことがあります

- ・個人差はありますが、血圧上昇につながります。
- ・胃がんの危険因子の一つとなります。
- ・腎臓へ負担をかけてしまいます。

塩分の摂りすぎはよくない

特に高血圧になると、動脈硬化を引き起こしやすくなり、さらには脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす恐れもあります。

味の感じ方は、年齢とともに変化します

味覚は年齢とともに鈍感になり、味を感じにくくなってしまいます。特に塩味の感じ方の変化が大きく、塩辛いものを好み、知らないうちに塩分を過剰にとってしまうことがあります。

塩分を減らすために工夫しましょう

減塩でおいしく食べるコツ

- ① 新鮮な食材や旬の食材を使用する
- ② 食材のうまみ(鰹節、椎茸、昆布など)を生かす
- ③ 香味野菜(ネギなど)を利用する
- ④ 香辛料を使用する
- ⑤ ごま油など、香りを利用する
- ⑥ 汁物は具を多くして汁を少なくする
- ⑦ 醤油はかけずに付けるようにする
- ⑧ 冷たいほうが塩味を感じやすい特性を生かす

食べる時の工夫

- ① テーブルには調味料をおかない
- ② 出された料理に調味料をかけない
- ③ 食材の味を楽しみながら、薄味に慣れる

※塩分の多い調味料

醤油、味噌、コンソメ、めんつゆ、ウスターソースなど



減塩のため、これらの工夫を家庭でも試してみてください。

イラスト:(株)アトム、他

現在、日本人の多くが塩分摂取過剰です。適度な塩分摂取量(男性:9g未満、女性:7.5g未満)にするために調理の工夫や、食べる時の心がけが大切です。



朝ごはんを食べてスタート 元気な一日

朝ごはんは どうして必要なの？

私たちは寝ていても、脳は休むことなく働いているので、エネルギーも使われています。

もし、朝ごはんを食べなかったら、なんと半日以上も何も食べない状態が続くのです！！

そのまま学校に行くと、何となく力が出なかったり授業中に眠たくなることもあります。

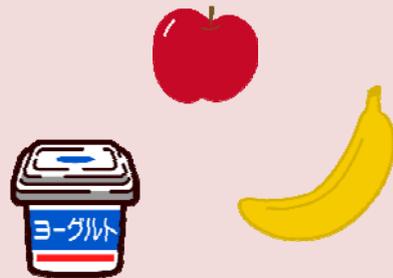
朝ごはんは、私たちの1日を元気にスタートさせる大切な働きがあるのです。



まずは 何か食べてみよう！！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、ヨーグルトや牛乳、果物など、まずは食べやすいものから始めましょう。

そして徐々に食品を組み合わせ、主食(ご飯やパン)、主菜(肉や魚、卵のおかず)、副菜(野菜のおかず)をそろえていきましょう。



朝ごはんを食べて、
元気な1日をスタートさせよう！



いただきます！



野菜大好きっ子に！

野菜や果物には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
野菜の1日当たりの目標量は350g、果物は200gです。



なんで野菜が大切なの？

野菜には、ビタミンAやビタミンC、カルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維が多く含まれています。これらは、体の各器官の働きをスムーズにする働きがあります。

野菜が不足すると、これらの栄養成分が十分に摂取できず、疲労感が増したり、肥満、便秘などの原因にもなりかねません。

ビタミンは病気にかかりにくい丈夫な体づくりに役立ち、カルシウムは丈夫な骨をつくれます。

親子で野菜を食べよう！

親が野菜を食べないと食卓に並ばず、子供が野菜に接する機会が減ってしまいます。

子どもに遊び感覚で調理をさせることは、楽しく様々な食材にふれあう機会となります。いつもは苦手な野菜でも、自分でつくることで食べるきっかけになるかもしれません。

また、旬の野菜は栄養価も高く、季節を楽しむことができます。

★親子で作る！簡単野菜スイーツ★

★小松菜＆バナナのパウンドケーキ★

—材料—

・バナナ 1本 ・小松菜 1/2 株 ・ホットケーキミックス 100g ・無塩バター 40g
・卵 1個 ・牛乳 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・(お好みで)粉砂糖

- ① ボウルにバターをいれ、クリーム状になるまでねったら、砂糖を数回にわけて加え、白っぽくなるまで混ぜる。溶いた卵を3回に分けて加え、そのつどよく混ぜる。
- ② 小松菜、バナナ、牛乳をミキサーにかけ、1に加えて混ぜる。まんべんなく混ざったらホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる。
- ③ 型にいれ 180度のオーブンで15分焼き、さらに170度におとして20分程焼けばできあがり。お好みで粉砂糖をふる。

