

減塩生活始めませんか？

■ 食塩をとりすぎていませんか？

「健康寿命日本一」を維持するためにも減塩は、とても大切です。今月号も、減塩の方法・料理や食品の塩分量についてお知らせします。

塩分は、体内の水分量を調整するなど、体の機能を維持するために大切です。取りすぎると体内の水分量が増えて血圧が上昇し心臓病や脳卒中などのリスクが高くなります。生活習慣病予防のためにも塩分摂取は控えめにしましょう。

減塩するとおいしくないと思いませんか？

食べ方や、調味料を工夫することで、塩分を減らすことができます。普段食べている食事について見直すきっかけになるといいですね。

■ 食べ方で減塩ができます



<p>①漬物は、控える 1回に食べる量や回数を減らすようにしましょう。</p>	<p>②麺類の汁は残す 全部残せば2~3g減塩できます。</p>	<p>③加工食品を控える 目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する。</p>	<p>④みそ汁は1日1回 具だくさんに 野菜など具だくさんにして汁の量を減らすようにしましょう。</p>
<p>⑤調味料を使いすぎないように 味付けを確かめて使う。</p>	<p>⑥減塩の調味料を使う、だしを使う。 減塩の調味料を使うことで塩分を抑えることができます。</p>	<p>⑦香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する 辛味や香辛料の風味、酸味などで減塩できます。</p>	<p>⑧新鮮な野菜を使う 新鮮な野菜を使うことで、野菜本来の持ち味をいかして薄味で調理することができます。</p>

■ 調味料に含まれる塩分量

薄口しょうゆ	濃口しょうゆ	ウスターソース	ぽん酢
大さじ1 (18g) 2.9g	大さじ1 (18g) 2.6g	大さじ1 (18g) 1.5g	大さじ1 (15g) 0.8g

成人の食塩の目標量は

津久見市の状況 県民健康意識行動調査（平成28年度）より

男性		女性	
目標量	津久見市	目標量	津久見市
7.5g	14.4g	6.5g	11.1g

津久見市は、男・女とも目標量より**約2倍**多く塩分を摂取しています。塩分摂取についても一度見直してみませんか？

目標量「日本人の食事摂取基準2020年版」

■ 料理や食品の塩分量

料理や食品の塩分量を知っていますか？塩分量を知ることで減塩に気をつけてみましょう！

	しょうゆ ラーメン	かけうどん	カレーライス
メニュー			
塩分量	6.3g	5.5g	3.3g
	たくわん(2切れ)90g	塩鮭(80g)	寿司(10貫)
メニュー			
塩分量	0.9g	1.1g	3.7g
	食パン(6枚切り)	ちくわ(1本)	即席みそ汁
メニュー			
塩分量	0.8g	1.3g	2g

うま塩もつと野菜レシピ

<あったか根菜スープ> 2人分

(材料)

ブロッコリー 60g
長いも 80g
大根 100g
ウインナー 30g
おろししょうが 6g
固形コンソメ 1個
水 300cc
こしょう 少々

(作り方)

- ①長いも・大根は厚めのいちよう切り、ウインナーは斜め切りにする
- ②ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでておく
- ③鍋に④を全て入れ、沸騰したら弱火にして材料が柔らかくなるまで煮込む
- ④③にこしょうをし、味を調える
- ⑤器にもりブロッコリーを入れる

★大分県うま塩もつと野菜レシピ★
第二弾より♪

健康寿命日本一をめざしましょう!!

Instagram: oita.kenkodukuri

#もつと野菜シルブプレ

*レシピはInstagramとクックパッドでも紹介しています。
*このレシピで作った写真やあなたのおすすめ野菜レシピをInstagram「#もつと野菜シルブプレ」でシェアしてね♪

☆ 週1体操コラム ☆ ~1日の歩数を計算してみよう!~

コロナ禍で高齢者の身体活動が3割(1週間あたり約60分)減少したという調査結果を知っていますか？感染対策として外出機会などが減少したことで身体活動量が減ったことが影響していると考えられます。これは、フレイル(虚弱)のリスクが高まり、将来の要介護などの健康への影響が懸念されています。感染拡大の見通しが立たないですが、日常生活の中で活動量を維持していくことが重要です！右表は、日常生活動作を歩数に換算したものです。わざわざ運動する機会を作らなくても家事等を行うことで活動量を維持することができます。ぜひ、あなたの歩数を計算してみてください。

【国が推奨する1日の目標歩数】

- ◆20~64歳 男性：9,000歩 女性：8,500歩
 - ◆65歳以上 男性：7,000歩 女性：6,000歩
- 出典：健康日本21（第2次）厚生労働省

★日常生活での10分間消費カロリーと歩数★

【日常生活】	消費カロリー(kcal)	歩数換算(歩)	【運動】	消費カロリー(kcal)	歩数換算(歩)
電機掃除機かけ	33	1,000	ウォーキング	33	1,000
雑巾かけ	49	1,500	ジョギング	66	2,000
窓ふき	40	1,200	階段昇り降り	56	1,700
洗濯干し			ラジオ体操	43	1,300
・取り込み	35	1,100			
アイロンかけ	21	650			
食事作りと後片付け	27	900			
草むしり	33	1,000			
入浴	33	1,000			
テレビを見る	13	400			
読書	12	400			
車の運転	15	450			
デスクワーク	16	500			

ウォーキング10分と電気掃除機かけ10分が同じ歩数！

参考：オリンパス健保