

元気に な～れ 428

ゆる～くコツコツが決め手!!

今月 は 栄養士 鈴木 弥生 です

特定健診を受けた方（40～74歳対象）の6割は高血圧と上ノ国町は高血圧の方の多い町です。皆さんご存知のとおり、高血圧は痛みなどの自覚症状はありませんが、脳梗塞や脳出血などの引き金になりますので、軽く見てはいけない病気です。

高血圧の改善、悪化予防に減塩は欠かせません。しかし、美味しくない料理では長続きしないものです。そこで、『1週間に2回食べていた高塩分献立を2回から1回に減らす』を取り入れてみてはいかがでしょうか？

ゆる～くコツコツ、ちょっと意識して減塩していきませんか？

※揚げ物のソースや生野菜のドレッシングなどの塩分は含まれていません。

●調理法で塩分が変わります

煮魚 煮物 カレー	焼き魚	炒め物	揚げ物	生野菜 刺身
-----------------	-----	-----	-----	-----------

塩分多い

塩分少ない

●「煮魚」から「焼き魚」「フライ」にチェンジ

煮魚
塩分1.7g



焼き魚
塩分1.2g



フライ
塩分1.2g



煮魚を焼き魚・フライに変えると0.5g（たくあん1枚／ウインナー1本）の減塩になります。

●塵も積もれば・・・こんなに！

たかがー0.5gの減塩ですが、1週間に1回煮魚を焼き魚に変更できれば、1年で大きな差になります。（刺身などについてくる小袋しょうゆには0.7gの塩分が含まれます。）

1か月で2g減塩
（小袋しょうゆ約3個分）



1年で24g減塩
（小袋しょうゆ約34個分）



低塩分の献立に変えても、量を多く食べると塩分をたくさんとることになります。食べる量にも注意していきましょう。

こころの
健康相談

◇日 時 12月15日(金) 14時～15時
◇申込受付 毎月第3月曜日の午前中まで
◇問合せ先 江差保健所 ☎0139-52-1053

◇場 所 北海道江差保健所
◇相談料 無料

広報かみのくに
2023年12月号

