

朝礼用原稿

3月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆減塩は健康生活の決め手！◆◇

スーパーやコンビニエンスストアでは「減塩」や「低塩」、「塩分控えめ」などの商品を多く見かけるようになりました。厚生労働省が目標としている塩分摂取量は1日あたり8g未満ですが、日本人の塩分摂取量の平均は9.9gと理想よりも約2g高くなっています。減塩で効果がある病気というと高血圧を思い浮かべる方も多いと思いますが、減塩は高血圧だけでなく、糖尿病、腎臓病などにもメリットがあります。無理なく減塩ができる方法で、減塩生活してみませんか？

■無理なく減塩生活できる7つの方法■

1. “だし”や“うま味”の出る食材を活用する

うま味を含む食材を使って調理することや、料理の基本であるだしをしっかりとり、だしのうま味をいかした調理をしましょう。汁物を作る時に顆粒だしを使用する方は多いと思いますが、顆粒だしには塩分が含まれています。簡単に作りたい時には、“だしパック”を使用することもおすすめです。“だしパック”は、紅茶を抽出する時に使う袋と同じタイプで、鍋に入れて数分煮出すだけで、かつお節や昆布で一からだしをとる手間をかけずに、顆粒だしと同じ感覚で使うことができます。商品によっては深い味わいがあり、自然と塩分量を抑えることができます。

2. 汁ものは具たくさんにする

具たくさんにすることで、同じ味でも調味料の量を減らすことができます。また、野菜は塩分を体の外に出してくれるカリウムが豊富なので、野菜がたくさん入った汁物がおすすです。ただし、飲みすぎは塩分摂取量が増えてしまうので、汁ものは1日1杯が理想的です。

3. 酸味、甘味、辛味などを活かした味付け、香味野菜や香辛料を上手に使う

塩分を含む調味料は控えめにし、酸味・甘味・辛味がポイントになるような味付けをすることや、旬の食材を使用しましょう。お酢やレモン汁、大葉、しょうが、ねぎなどがおすすめです。

4. 加工品、漬物などは食べる量を減らすか回数を減らす

かまぼこ、ちくわなどの練り製品、ハム、ソーセージなどの加工品や魚などの干物は日持ちを良くするために塩分が多くなっています。食べる時は量を減らすか、食べる回数を減らしましょう。

5. 麺類などの汁は残す

ラーメンなどの汁物をすべて飲んでしまうと約5gの塩分を1回の食事で摂取することになります。ラーメンなどの汁を全部残すことで約3gも減塩できます。

6. 主食は「ごはん」がおすすめです

パンや麺類などの主食には塩分が含まれていますが、ごはんに塩分が含まれていません。

7. 「減塩」、「低塩」、「塩分控えめ」などの低塩調味料を使う

初めから塩分が少ない調味料を使用すれば、いつもと同じ味付けでも減塩が期待できます。また、カロリーなどが記載してある栄養表示基準を確認して、塩分量が少ないものを選びましょう。ま

た、しょうゆなどは1滴ずつ出るものに変更すると、かけすぎを防ぐことができます。

◇◆春のウォーキングイベントご案内◆◇

健保連愛知連合会主催の「けんぼれんあいち健康ウォーク」が4月7日（土）に開催されます。今回は、『桜のまちに癒されりん！佐奈川桜と菜の花の共演』と題し、スタートを名鉄豊川稲荷駅（稲荷公園）、ゴールを名鉄国府駅とする10.5kmのコースです。桜と菜の花を同時に楽しむことができる佐奈川堤や、日本三大稲荷の一つである豊川稲荷などを散策していただけます。この機会にご家族、同僚の方とウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。多くの方のご参加をお待ちしております。申込方法等の詳細につきましては、先に送付された案内や愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。