

那須塩原市食生活改善推進団体連絡協議会
 (市健康増進課内)
 ☎325-0057 那須塩原市黒磯幸町 8-10
 ☎0287-63-1100 FAX 0287-63-1284
<http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/000526.html>

ヘルスマイト

第 6 号

④生活④善推進員とは「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに食を通した健康づくりを行う全国組織のボランティア団体です。愛称は「ヘルスマイト」「食改さん」。健康づくりに不可欠である栄養を中心に適切な食生活の普及、改善提案を行い健康寿命と平均寿命の延伸を目指し活動しています。

本年度の新しい活動内容のご報告

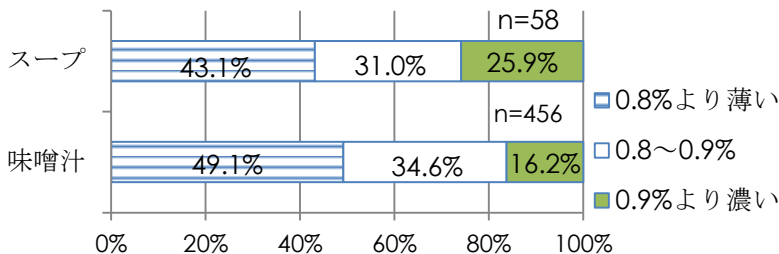
- ◇ 男の料理教室 (黒磯保健センター)
- ◇ 学童たちとの食交流 (共英小学校)
- ◇ ハロープラザまつり (ハロープラザ)
- ◇ 西那須野公民館まつり (西那須野公民館)
- ◇ 大山コミュニティまつり (大山公民館)
- ◇ 事業所へ訪問し、減塩推進活動 (1 社)
- ◇ 訪問による減塩活動



男の料理教室

各ご家庭にお願いをして、みそ汁の塩分測定をさせていただきました。
 ご協力くださった皆様、心より厚くお礼申し上げます。

訪問による汁物の塩分濃度測定結果



ハロープラザまつり

実施時期：平成 26 年 11 月～27 年 2 月
 実施方法：食生活改善推進員が近所、友人等を訪問し測定

適塩濃度を 0.8～0.9%とした場合、それより濃度が濃い味噌汁が約 16%、スープが約 26%ありました。飲む量や回数にも気をつけながら、減塩を心がけましょう。

[参考] 塩分濃度 0.8%の場合の汁物の食塩摂取量
 150cc の場合 1.2g 200cc の場合 1.6g

ポイント

- 汁物は 1 日 1 回に。汁は少なく具 (野菜) を多く。
- 量は 1 回あたりお椀 1 杯 (150ml 程度) までを目安に。

下野市食生活改善推進員との交流



初めての交流会はとても有意義な研修会でした。下野市の三つの町 (H18. 1. 10 南河内町・石橋町・国分寺町が合併) と我が、那須塩原市 (H18. 1. 1 黒磯市・西那須野町・塩原町が合併) が似通っているからです。旧町単位での行事・事業を大切に運営しているところに感心し、その活動に感動しました。那須塩原市も 10 周年を迎え、今後このような交流会を将来に向けて、情報交換の場を取り入れることを深く望みたいと思います。



西那須野公民館まつり

❖減塩のコツ インスタントラーメン編❖

某メーカーA食品 {めん92g(塩分1.5g) スープ8g(塩分3.5g) 湯500cc 合計塩分量5g}

ステップ1

スープを残す！
食べ終わったスープの残量は
160cc 塩分濃度約2.2%
これを残すと…
塩分約**3.6g減!**

ステップ2

麺のゆで汁を捨てる！
麺を500ccで、3分煮た後の湯
量は210cc 塩分濃度は約
0.5% これを捨てる…
塩分約**1g減!**

ステップ3

さらにもう一品！
果物・野菜・豆類・乳製品など
をプラス。これらに多く含まれる
カリウムは体内の余分な塩分を
排出する作用があります。

(鹿沼地区ヘルシーライフ推進員勉強会での測定結果より)

出典 栃木県発行 調理済み食品・インスタント食品の上手な利用

減塩のカギは調味料!

いつもの醤油から変えてみよう!
濃口醤油大さじ1 食塩量2.6g



- 減塩醤油にすると.....1.2g減
- ポン酢醤油にすると.....1.4g減
- だし割醤油にすると.....1.3g減



ご存知ですか?

「塩ひとつまみ」と「少々」のちがい

	使う手	分量	用途
少々	親指 人差し指	小さじ1/8	肉や魚の下味、仕上げの味の調整など
ひとつまみ	親指 人差し指 中指	小さじ1/5~1/4	ゆで野菜の色だし、野菜の塩もみなど

広報編集者からあなたへお勧め情報 これ、ためしてみてください!

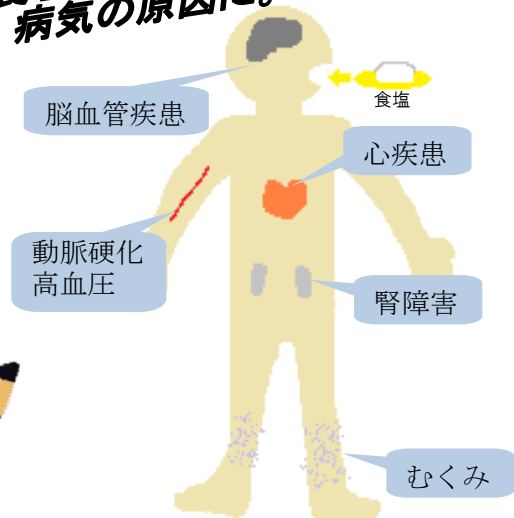
忙しいあなたに

お惣菜の煮物やレトルトのカレーに大豆をプラス。濃い味付けが和らぎ、良質なたんぱく質も摂れてさらにバランスが良くなります。

ダイエットしているあなたに

あく抜きし、適当な大きさに切ったこんにやくを冷凍してみてください! お肉として代用できます。結構固くなるので柔らかいこんにやくを使用することをおすすめします。

食塩のとりすぎは、病気の原因に。



まず1グラムの減塩から。

栃木県は、塩分摂取の多い県です。

バランスワンポイント

バランスのとれた食事をとるためには
主食3 : 主菜1 : 副菜2 この割合が良いとされています。
このほか牛乳などの乳製品、果物の摂取を心がけましょう。

600mlのお弁当箱に

主食③ : 主菜① : 副菜②の割合で

詰める表面積参考例
各 約600Kcal

主食③
ごはん



主菜①
豚肉と青じそ巻き焼き

副菜②
パプリカの揚げびたし
さやいんげんの当座煮

主食③
ごはん



副菜②
ほうれんそうと
焼きシイタケのおひたし
里芋の煮しめ

主菜①
ぶりの照り焼き

次号からは料理を一品ご紹介したいと思います。