

塩分を抑えるコツ

昨日、都道府県別の平均寿命ランキングが発表され長野県が男（80.88歳）女（87.18歳）と男女とも1位でした。長野県は昭和30年代には脳卒中による死亡率が全国上位になり、血圧を上げる作用のある食塩（ナトリウム）の取りすぎが指摘されました。それから「減塩県民運動」へ取り組み、食生活の改善などを活発に行われていたそうです。減塩は健康作りの1つです。減塩に取り組み長寿を目指しましょう！

① 汁物は残しましょう

ラーメン、そば、うどん、の麺類の汁には多くの塩分が含まれます。味噌汁などの汁物は1日2回までにします。



② 加工食品は控えましょう

ちくわ、かまぼこ、ハムなどの加工食品は塩分を多く含みます。

ちくわ1本の塩分は約2gです。高血圧の予防指針が示す塩分6g/日の1/3量の塩分をとることになってしまいます。食べ過ぎに注意しましょう。

③ 漬物は少量にします

漬物には多くの塩分が含まれますので少量にしましょう。また、浅漬けにすると漬物より、塩分量は少なくなるのでおすすめです。



④ 野菜をとりましょう

野菜に含まれるカリウムは余分なナトリウムを体外に排出してくれるため、血圧の上昇を防ぐ働きがあります

2・3月行事食



デイケア

3月、4月の予定

3/20 (水) おやつ ぼたもち (入所者)

3/27 (水) 3月行事食 (デイケア)

～4月の予定～

春野菜（菜の花、たけのこ、グリーンピース、新じゃがいも、春キャベツ等）を使用し季節を感じる事の出来るような食事をご用意させていただきます。