

戸塚共立健診センターだより 1月

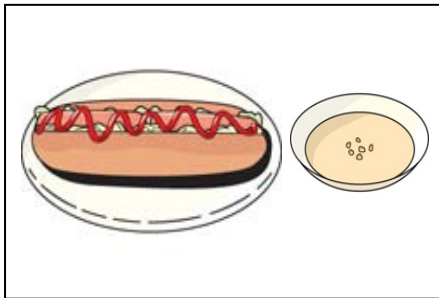
減塩食で高血圧を予防しよう！！ ～食事の塩分量はどのくらい？～

1日摂取目標値 男性 9g未満 (小さじ2杯弱)
女性 7.5g未満 (小さじ1と1/2杯)

すでに、高血圧と診断されている方は7g以下です。

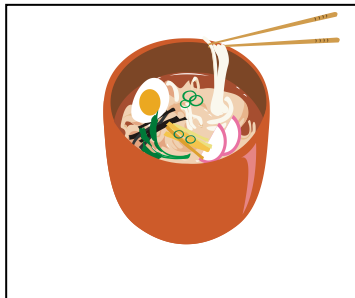
高血圧(140/90mmHg)を超えると脳卒中の発症率が急激に増加します！

朝食 ホットドック、コーンスープ



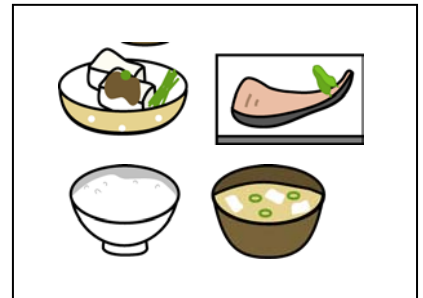
塩分 2.3g+1.3g

昼食 日本そば



3.6g

夕食 甘塩しゃけと豆腐の田楽と味噌汁



2.1g+1.5g+1.5g

=合計12.3g こんな食事では塩分オーバーだぞ！！



減塩のポイント

- 其の1 香味・酸味をかきせる。 ゆず、しそ、七味、ごまを加えることで美味しく減塩。
- 其の2 麺類の汁は残す。 汁を飲まないで塩分量は半分に！
- 其の3 天然だしを利用。 かつおや昆布、煮干しを利用。 和風だしの素小さじ1で1.2g
- 其の4 調味料は、かけるよりつける。
- 其の5 カリウム、マグネシウム摂取でナトリウムを体外へ排出。野菜、海藻、果物、大豆製品をバランスよく摂りましょう。

旬の食材 春菊

春菊はβ-カロテンが豊富です。カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

かに汁

材料 2人分

渡りがに 1匹
白菜 100g
春菊 40g
昆布だし汁 400ml
酒 大さじ2
みそ 20g

作り方

- ①かにを良く洗い、沸騰した湯に30秒程入れる。湯から出し、かにを4分割にし、白菜、酒を加え2分程煮たて、かにを戻しいれる。
- ②あくを取りながら、5分煮込む。味噌を加え、最後に春菊を加え火を止める。

渡りがにが手に入らない場合は、たらばがにの足などでも良いですができますので試してみてくださいね。

メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ

日時 平成23年 2月 28日(月) 15:00から16:30

会場 当センター4階

内容 バランス食のお話と簡単な運動の実践など。

参加費は500円で、どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装でお越しください。

<戸塚共立メディカルサテライト健診センター> 管理栄養士 田中・桑江 申し込みは **045-869-4601** まで。

