令和 7年 6月 20日
健康講座開催！

次回は 令和 7年 8月22日
参加費1,000円
健康管理センターまで
事前予約してください。

食べて治して、ハッピーライフ を開催しました。

テーマ：美味しく食べられる減塩メニュー

調理実習

賞味期限が長く持つ・そのまま食べておいしいもの(塩蔵品・加工食品）＝塩分が多い
→回数や量を減らす、加工食品＋醤油はやめましょう

減塩でも美味しく食べる工夫

①塩味以外でアクセントをつける　（酢、柑橘類、生姜、にんにく、しそ、胡椒、唐辛子 等）
②加工食品を上手に利用する　（加工食品を使う代わりに醤油や塩を控える）
③汁物は１日１杯までを目安にする　（天然の出汁を使うことで旨味がup）
④麺類は食べる頻度を減らし、スープを残す（スープを残すと塩分1/2カット）

今回のメニュー

- ごはん
- 鶏肉のハニーマスタードソテー
- ラタトゥイユ
- 胡瓜の甘酢和え
- びわ

塩分(１食)：1.1g

ミニ講話　今回の講和内容のポイント

1. 血圧は様々な要因で変化します。
   定期的に、落ち着いた状態で正しく測定しましょう。
2. 高血圧の基準値について
   自宅での血圧が 140～90mmhg以上 が続く方は、かかりつけ医に相談してみましょう。
3. 正しい血圧測定の方法について
4. 高血圧の原因について
5. 減塩対策
   塩分を控えることと、野菜を多く摂ることで塩分を体外に排出させてくれます。
6. 高血圧は放置しないこと
   サイレントキラーと言われています。自覚症状がなくてもかかりつけ医に相談してください。
   自覚症状がないからと放置していることで血管を傷めています。
7. 血圧とお酒の関係について
8. 拡張期血圧について　下の血圧が高い方も注意が必要です。