


エフロンNews

大阪よどがわ市民生協 商品活動委員会

第4号
2018年
2月

2017 11/11  かる塩講演会開催しました!!
講師 表順子さん(国立循環器病研究センター)

★ かるしお(軽塩)とは... 食生活改善の啓発のため国立循環器病研究センターが取り組む減塩プロジェクト。
~塩を軽く使って素材のうま味を引き出す減塩の新しい考え方。




★ 高血圧の人は6g未満。一般の男性で8g未満。女性は5g未満が勧められています。(1日の塩分摂取量)



● 脳卒中や心臓病が介護が必要となった主な原因の上位となっているそうです!!


★ 今から予防のためにできること、ためよう!!

イヤー!!
どうしたらいいの~??

😊 食生活を見直そう!! 

★ 野菜を1日、350g食べよう!
● うち、緑黄色野菜を120g
● 目安は小鉢で5皿



😊 運動をしよう!! 

★ 運動不足の影響は肥満や喫煙に匹敵!
● 適性体重を維持しよう!



★ 生活習慣を意識し、自分でコントロールする方法を学ぶことで、メタボ、その他の病気予防や医療費削減にもつながることを教えていただきました。

【注意】
やり過ぎて筋肉を痛めないよう注意しましょう。
何らかの疾患で治療を受けている方は主治医の指示に従いましょう。

😊 塩分を減らすポイント😊 いろいろ工夫してわけて下さいね!

- 濃いめの天然だしを用いて、調味料を少なく
- 麺類の汁は飲まない
- 汁物は1杯/日まで、汁の量も減らそう
- 漬物、佃煮類は1回/日以下で、少量に
- 減塩醤油、だし割り醤油、ポン酢を利用
- かけ醤油より、つけ醤油
- 練り製品、加工食品、外食の利用は控えめに
- 酢、香辛料、香味野菜を上手に使う
- 食べ過ぎに注意(量が増えると塩分も増える)

★ かるしお・減塩商品はカタログ「ほほ日和」に載っています😊

😊 次回企画😊
~楽しくおいしくローリングストック活用法~
ローリングストックとは、非常食を定期的に飲食し、使用した分を補充するという備蓄方法です。
いつもの食材で災害対策しませんか?
日時: 3月7日(水) 10:00~12:00
場所: 摂津市立コミュニティプラザ 1階 調理室 託児あり!
1月のティータイムを見てね~! 参加費は300円です! 来てね~!

見学大歓迎! ★ 今後の委員会予定 ★
3月7日(水) 13:00(予定)~ 摂津市立コミュニティプラザ 1階 調理室
お問い合わせ: よどがわ市民生協組織部まで
06-6319-5619(平日9~17)