



生活支援コーディネーター便り vol15



千早赤阪村社会福祉協議会
0721-72-0294



カレンダーもいよいよ最後の一枚を残すのみとなりました。何かと気ぜわしい毎日をお過ごしのことと存じます。お風邪など召されませんよう、お体に大事になさってください。

毎月 17 日は減塩の日

現代人の食生活では塩分過剰が問題になっています。塩分の摂りすぎは体に様々な弊害をもたらします。その代表が高血圧です。摂取する塩分を減らすことで血圧の低下につながりますので、減塩に取り組むことが大切です。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」
推奨される1日の塩分量は男性で7.5g、女性で6.5g未満、
高血圧、慢性腎臓病の重症化を予防するための摂取量は6g未満となっています。



減塩に関するクイズ

◆Q1

日本人の一日の食塩摂取量の平均値は？

- ① 約6g
- ② 約8g
- ③ 約10g



Q1の答え

- ③ 約10g

令和元年の国民健康・栄養調査によると一日の食塩摂取量の平均値は10.1g。成人男性10.9g、成人女性9.3gです。目標量より2.8~3.4gオーバーしています。

◆Q2

減塩につながる調味料は次のうちどれでしょうか？

- ① 酢
- ② みりん
- ③ 料理酒



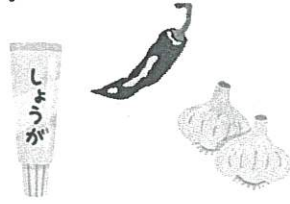
Q2の答え

- ① 酢

酢を使うといつもより少ない塩分量でも料理全体の味を引き立たせることができます。

◆Q3減塩につながる食材は次のうちどれでしょうか？

- ① 生姜
- ② 唐辛子
- ③ にんにく



Q3の答え

①～③の全部

様々な料理のアクセントとして使うと、塩や醤油、味噌などの調味料を減らしてもおいしく感じられます。

◆Q4

減塩につながる料理の組み合わせはどちらでしょうか？

- ① すべて低塩の料理にする。
- ② 一品だけ塩味を効かせる

Q4の答え

② 一品だけ

おかずの組み合わせにメリハリをつけることで、全体的な塩分量は減らしてもおいしく食べることができます。



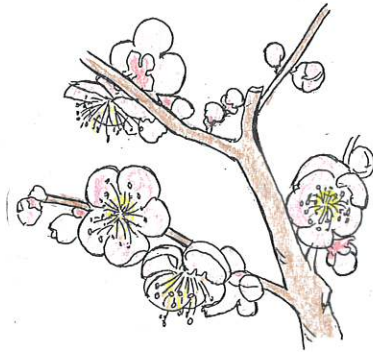
ふるさとの花

兵庫県の花 のじぎく



のじぎくは姫路市にたくさん生えている野生の菊で、11月頃に白くかわいい花を咲かせます。兵庫県がこの花が自然に咲く北限、東限と言われています。

和歌山県の花 うめ



梅はバラ科に属し、古くから紀南地方を中心に栽培されてきました。2月～3月にかけて美しい花を咲かせ、香りも素晴らしく、春を告げる花として親しまれています。

奈良県の花 奈良八重桜



4月下旬から5月上旬にかけて白色ないし、淡紅白色の花を咲かせます。大正12年3月に東大寺知足院の奈良八重桜が国の天然記念物に指定されており、多くの人に親しまれています。

喫茶サロンは地域内のつながりづくりや居場所づくりを目的に実施されています。サロンに参加して会話を交わすことで不安や悩みを解消することができます。また、運動やリクリエーションを取り入れているサロンもあり、健康維持の効果もあります。参加者おひとりおひとりが主役となって、生きがいへとつながっていきます。今月もお便りを読んでいただきありがとうございました。

