

# いきいき生活情報



◆優秀賞  
 ◆夜明けの利根川  
 (木下河川敷)  
 ◆安藤昭二(栄町安食)

(評) 夜明けの利根川の風景をうまく表現している秀逸な作品。

## 印西市観光協会主催 第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

### いんざいの原風景



減塩しても食べ過ぎてしまうと効果はありません。食事が全体に多いとせっかく減塩してもトータル量が変わらなくなってしまいます。

③新鮮な食材を使いましょう。もともと、塩分は食材を長期保存するために使われてきました。新鮮な食材は調味料をあまり使わずにおいしいいただけます。

④調味料や香辛料、天然だしのうまみを利用し、料理方法を工夫してみましょう。⑤すべての料理を濃くするのではなく、一品だけ味付けを濃くし、料理にメリハリをもたせましょう。

⑥食後のどろろが濁くようならとり過ぎです。目安にしましょう。●レモンやゆずなどの酸味や

②食べ過ぎないようにしましょう。減塩しても食べ過ぎてしまうと効果はありません。食事が全体に多いとせっかく減塩してもトータル量が変わらなくなってしまいます。

③新鮮な食材を使いましょう。もともと、塩分は食材を長期保存するために使われてきました。新鮮な食材は調味料をあまり使わずにおいしいいただけます。

④調味料や香辛料、天然だしのうまみを利用し、料理方法を工夫してみましょう。⑤すべての料理を濃くするのではなく、一品だけ味付けを濃くし、料理にメリハリをもたせましょう。

⑥食後のどろろが濁くようならとり過ぎです。目安にしましょう。●レモンやゆずなどの酸味や

①塩分の多い加工食品、外食は控えましょう。忙しい時にとっても便利ですが一般的に塩分が高めにできています。食べる時には、表示をきちんと確認しましょう。特に、めん類のスープなどは塩分を多くとりすぎてしまいます。できるだけ汁は残すように心がけましょう。

③新鮮な食材を使いましょう。もともと、塩分は食材を長期保存するために使われてきました。新鮮な食材は調味料をあまり使わずにおいしいいただけます。

④調味料や香辛料、天然だしのうまみを利用し、料理方法を工夫してみましょう。⑤すべての料理を濃くするのではなく、一品だけ味付けを濃くし、料理にメリハリをもたせましょう。

⑥食後のどろろが濁くようならとり過ぎです。目安にしましょう。●レモンやゆずなどの酸味や

## 減塩で高血圧予防

健康診断や病院での診察で、血圧の検査は欠かせません。その血圧が基準値を超えてしまった場合に、一般的に高血圧といえます。日本人で最も多い疾患ともいわれています。

然、脳や心臓、腎臓、それに血管という大切な臓器に重篤な障害を引き起こす病気で

特に、一般の女性よりも男性に多く、また年齢が高くなるにつれて増え、さらに食塩の摂取が多い地方ほど血圧が高い傾向にあります。もともと、日本の生活は煮物や漬物を好んで食されているため、全体的に塩分が多く含まれています。

また、近年、メタボリックシンドロームの中にも高血圧が含まれています。食事が多い人は比例して塩分摂取量も多いのです。

高血圧は、「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状がない期間が長く続き、ある日突然

大きな障害がでる前に、日頃から減塩を心がけ高血圧予防をしましょう。減塩についてはWHO・国際高血圧学会では1日食塩摂取量が6g以下を勧告しています。みそやしょうゆなどの伝統的食文化を持つ日本人には、この数値をクリアするのがとても困難です。



## 元気な食事



### ブロッコリーと鶏肉のいためもの いろいろ食べて生活習慣病予防!

※材料(4人分)  
 ブロッコリー2株、鶏もも肉200g、マッシュルーム缶(小)1缶、長ネギ1/2本、ショウガ1片、サラダ油適量  
 【A】酒大さじ1、塩小さじ1/2杯、こしょう少々、片栗粉小さじ2杯  
 【B】チキンスープの素1個、水1カップ、酒大さじ1、塩小さじ1/2杯、こしょう少々。

※作り方  
 ①鶏もも肉は一口大のそぎ切り【A】で下味をつけ、マッシュルームとともに油通しする。  
 ②長ネギは斜め切り、ショウガは薄切りにする。  
 ③ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでしておく。  
 ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、長ネギ、ショウガをいため【B】の合わせ調味料を入れ、鶏肉、マッシュルームを加え5分程度煮る。  
 ⑤ブロッコリーを入れ、水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

★1人分の栄養価★  
 エネルギー 155kcal、たんぱく質 11.4g、脂質 8.5g、カルシウム 34mg、塩分 1.7g。  
 提供…地区健康推進員のみなさん

### こちら編集室

よく見…よく聞き…  
 正しくお知れせ  
 あげましておめでとうござ  
 います。平成23年も市民のみ  
 なさまに市の情報をお伝えし  
 ていきますので引き続き「広  
 報いんざい」をよろしくお願  
 いいたします。

秘書広報課広報広聴班

今回の「健康いんざい21」でも「高血圧」の予防ということで減塩が取り上げられています。この年末年始が減量のキープポイントと考えています。「減塩を成功させる7つのコツ」を参考に減量を成功させたいと思います。