

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

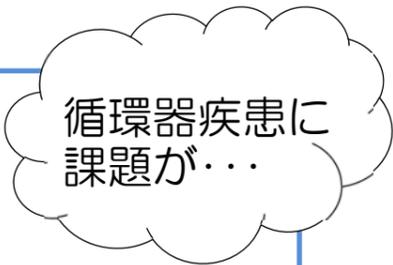
～おいしく減塩！マイナス3g～

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の1つに掲げ、『うま塩プロジェクト』を推進しています。

うま塩プロジェクトとは、「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し「美味しい」塩分控えめな食事＝「うま塩レシピ」を家庭や外食・中食に普及する取り組みのことです。 ※中食・・・市販の弁当や惣菜などを、家や職場で食べる事

なぜ減塩？大分県の健康課題

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| ①メタボリックシンドロームが多い
男性 13位 女性 5位 | ②喫煙率が高い
20代男性 2位 |
| ③高血圧が多い
男性 5位 女性 13位 | ④糖尿病が多い
男性 2位 女性 5位 |
| ⑤脳血管疾患が多い
男性 25位 女性 6位 | ⑥虚血性心疾患が多い
男性 2位 女性 3位 |
| ⑦人工透析が多い
男性 4位 女性 1位 | |



☆うま塩調理の方法☆

- ・片栗粉などでとろみをつけることで少量でも味が全体に絡まる
 - ・味噌や醤油の半分をケチャップに置き換える(約30%減塩)
 - ・スパイスや柚子胡椒などアクセントになる食材を使用する
- おいしい食事を食べていつまでも健康に過ごしたいですね♪



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 **連絡先 0972-85-0539**