スマート・ライフ・プロジェクト

ダイエット（適度な食生活を目指して）　Vol.80

５月になりました。

１年で一番よい季節になりました。

新緑は、心癒され、心がなごみ、何故か元気になりませんか。

元気になる理由を、

新緑を見ることによって、そのみずみずしく力強い生命力をも感じられるからだと話される方がいました。

自然環境には心とからだの疲労回復効果がある。
自然のなかを歩くことはもちろん、窓のそとの樹を眺めるだけでも、
風景写真を見るだけでもいい。
それらはストレス低減、メンタルヘルス維持、注意力向上に貢献する。

この時期は、

忙しく雑踏の中を行くときも、室内で作業に没頭するときにも、

ふと街路樹を眺めたり、窓の外の新緑の鮮やかさに目を向け、

リフレッシュする時間を大事にしましょう。

さて、本題に入ります。

「食生活改善のすすめ」の３回は、**「塩分は控えめに」**です。

わかっているよ、でも、なかなか薄味はね・・・、

ラーメンのスープを残さず飲みほした・・・の方は必見です。

お付き合いの程宜しくお願いします。

塩分は控えめに

塩分の摂り過ぎは、**高血圧**、**脳梗塞**、**心筋梗塞**、**胃がん**などを引き起こすリスクが高まります。

これを理解し、危険を意識されたあなたに、

をおすすめします。

おいしく減塩、正しく減塩するためのご提案

食塩やしょうゆ、みそなど調味料の塩分だけでなく、

漬け物や佃煮、練り製品、ハムや干物など加工食品の塩分も含まれます。

また、塩分の排出を促す作用がある**カリウム**を多く含む食品を積極的にとりましょう。

カリウムは緑黄色野菜や果物、海草類、豆類やいも類などに多く含まれています。

特に血圧が高めの人は、**これらの食品を意識して食べる**ようにしましょう。

おいしさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくよう
心がけることが大切です。

これは実行してほしいな…。

1．減塩しょうゆ、減塩味噌、酸味の効果（レモン、ゆず、酢）を積極的に使いましょう。

2．しっかり味付けしたものは１品にして、そのほかの料理にはできるだけ塩分を使わないようにしましょう。

3．汁物は具沢山！！みそ汁やスープなどは野菜など具を多くすると、汁の量が控えられて減塩になります。

4．ラーメンのスープは全部飲まない。出来れば、麺のみが最適です。

確認してください

１日の塩分摂取目標量は…

成人女性（18 歳以上）：一日あたり **6.5g 未満**（妊婦・授乳婦の場合も目標量は同じです）

成人男性（18 歳以上）：一日あたり **7.5g 未満**

血圧が気になる方や、**腎臓に慢性的な疾患を抱えている方**は、

性別を問わず、一日あたり **6.0g 未満**が目安です。

まとめ

1．薄味に慣れることが大切です。習慣にする。

2．醤油、ソースをかけることからつける習慣にする。

3．加工食品の塩分を見落とさない。（塩分多い）
成分より塩分量を見てから食べる習慣にする。

4．塩分量は１日量でみる習慣にする。

早・うまクッキング

～ ブロッコリーとツナのだしマヨサラダ ～

材料（2 人分）　レシピ提供：味の素ＫＫ

ブロッコリー・茎の部分も含む		1/2個（100ｇ）
ツナ水煮缶		1 缶
A	「ピュアセレクト マヨネーズ」	大さじ 1
	「ほんだし」	小さじ 1

「電子レンジですぐできる！食べごたえのあるスピード副菜♪」

つくり方

1．ブロッコリーは小房に分け、茎のかたい部分はそぎ落とし、短冊切りにする。
　ツナは軽く汁気をきる。

2．耐熱容器に（１）のブロッコリーを入れ、ふんわりとラップをかけて
　電子レンジ（６００W）で１分３０秒ほど加熱し、水気をきる。

3．ボウルにＡ、（２）のブロッコリー、（１）のツナを入れて混ぜ合わせる。

栄養情報　**（1 人分）**

・エネルギー　139 kcal
・塩分　1.2g
・たんぱく質　15.6 g
・野菜摂取量　※50 g
※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

ロイシン
イソロイシン

ツナのタンパク質は
優秀なアミノ酸が
あると聞いてます

よろしかったら…

４月に岐阜ワールドローズガーデンで撮った写真です。
16 日には園内で一番早くに咲くバラのカナリーバードが咲いていました。
今年のバラの見ごろは５月半ば頃のようです。
他にはネモフィラ、チューリップ、リビングストンデージー、ハナミズキの花が咲いていました。

カナリーバード