

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

おいしく減塩 1日マイナス2g

今月は、薄味でも大満足！減塩食を続ける3つのコツをご紹介します。昨年度実施したアンケート結果によると、特に若い世代を中心に約5割の方が「塩分を気にしていない」という結果が出ています。国が定める塩分摂取目標量は、1日あたり男性：7.5g未満、女性：6.5g未満です。味の感じ方には「慣れ」もありますので、薄味に慣れることが大切です。塩分が控えめでも、より美味しく食べられるコツをまとめてみましたので、参考にしてみてください。

①酸味を利用する

レモン汁や酢など酸味を加えるとすっぱさがアクセントになります。

②香辛料や香味野菜を使う

にんにく、しょうが、大葉、みょうが、わさび、カレー粉など、香りのよい素材を使うとその香味が効いて薄味が気にならなくなります。

③献立にメリハリを付けましょう

薄味の料理が2～3品あるより、しっかり味のついた料理を1品＋極薄味1～2品にした方が献立にメリハリが出て満足感が得られます。

④塩分を排出しましょう

野菜を食べることで塩分を体から排出してくれるので、積極的に摂取しましょう。食事の摂り方で困っていることがあれば、気軽にご相談ください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861



ME-BYO改善だより(29)

認知症の

未病改善



「認知機能の低下と認知症のリスク削減」では、運動・喫煙・バランスのとれた食事・血圧のコントロール、血糖のコントロール、脂質異常の改善が推奨されています。

生活習慣の改善に取り組むことが大切です。



診療所だより



煤ヶ谷診療所
平山医師

ジェネリック医薬品
について

清川村のみなさん、こんにちは。今月は平山が担当します。

ジェネリック医薬品という言葉を目にしたことがあるでしょうか。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、ある薬が開発されて、その特許が切れた後に同じ有効成分を用いて製造される薬です。薬の効果や安全性は同じですが、開発費用が抑えられるため価格が安いことが特徴です。医療費が節約できるため、多くの方が使用されています。

また、飲みやすいように形や色、味などが工夫されていることもあります。従来の薬(先発

品)との違いは、薬に含まれる添加物の種類です。効果や安全性に差がないよう国の厳格な基準が設けられており、販売後も定期的に検査が行われています。最近では先発品と全く同じ添加物、製造過程で作られたオーソライズドジェネリックというものもあります。

令和5年3月時点で、全国のジェネリック医薬品の使用率は80%を超えています。昨今の情勢で薬の供給が不安定になることもあるため、さまざまな選択肢があることは安心ですね。

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症などにお気を付けてお過ごしください。



【休診日のお知らせ】
8月10日(土)

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村食生活改善推進団体

もみじ会

かんたん 健康レシピ

トマトと豚しゃぶの
ごまあえ

材料(2人分)

- ・トマト 2コ
- ・豚ロース(しゃぶしゃぶ用) 150g
- ・細ねぎ 3〜4本
- | 白すりごま 大さじ2
- | ごま油 大さじ1/2
- ・A 塩 1g
- | すりおろしにんにく 1g
- | こしょう 少々

栄養成分表示(1人分)	エネルギー	231kcal
	たんぱく質	18.2g
	脂質	15.6g
	炭水化物	6.8g
	食塩相当量	0.7g
	カルシウム	12mg



作り方

- ① トマトはヘタを取り、くし形に切る。細ねぎは3cmの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させる。豚肉を入れる直前に、ごく弱火にする。豚肉は1枚ずつ広げて鍋に入れる。全体に火が通るまで15秒ほどゆで、ザルにあげる。あら熱を取って半分にちぎる。
- ③ 大きめのボウルにAを入れ混ぜ、①・②を加えてあえる。

おすすめポイント

- すりごまの代わりに、いりごまでも可能です。(手でごまをこすると、つぶつぶ感が減ります。)
- 少ない量の調味料ですが、あえるとトマトの汁でからみやすい。夏の食欲がない時におすすめです。



問 子育て健康福祉課健康福祉係
☎(288)3861

清川村食生活改善推進団もみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。