



おいしく楽しくバランスよく



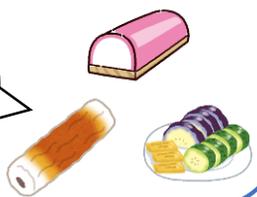
塩分のとりすぎに気をつけましょう



濃い味つけの食事に慣れてしまうと、うす味だと物足りなくなってしまうたり、好んで濃い味つけのものを食べたりする習慣がついてしまいます。そうならないためにも、子どもの頃からうす味の習慣をつけ、塩分のとりすぎを防ぐことが大切です。将来の健康のためにもご家族みなさんで「塩分ひかえめ」を心がけましょう。

ちくわやかまぼこなどの練り製品や漬物など、加工食品には塩分が多く含まれています。食べる量と回数に気をつけましょう。

日持ちを長くするために塩分が多く使われています。



おやつで塩分をとりすぎていることも。減塩タイプの商品や、子ども向けにうす味に作られている商品もあるので、上手に利用しましょう。

小分けの商品を選ぶと食べすぎ防止に◎



料理に使う調味料は、味見をしながら使いすぎに気をつけましょう。醤油やソースは「かける」より「つけて」使った方が量を減らせます。

まずは何もつけずに一口食べてみましょう。



市販の食品や調味料などのパッケージに表示されている「栄養成分表示」を見ると、どのくらいの塩分が含まれているか知ることができます。

食塩相当量をチェック!

栄養成分表示 1食 (0g) あたり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



旬の食材をとり入れましょう



旬の食材は新鮮で味がよいので、濃い味つけをしなくてもおいしく食べられます。旬の時期の野菜は、他の時期に比べてビタミンなどの栄養素も豊富になります。うす味にして、素材そのものの味を楽しみましょう。



春



たまねぎ



キャベツ



アスパラ

夏



きゅうり



なす



トマト

秋



れんこん



さつまいも



きのこ

冬



ほうれんそう



こまつな



はくさい

＊おすすめレシピの紹介

<みそミルクスープ>

栄養価：1人分

エネルギー 64kcal たんぱく質 3.1g 脂質 4.1g 食塩相当量 0.5g



調味料が少なめでも、牛乳の
コクとうま味で満足感アップ♪

【材料 2人分】

- キャベツ … 30g (葉1枚程度)
- しめじ … 10g (5本程度)
- コーン … 小さじ2
- ベーコン … 1枚
- みそ … 小さじ1
- 牛乳 … 100cc
- 水 … 80cc
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは小さめに切るか手でちぎる。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。ベーコンは細切りにする。
- ② みそと牛乳を混ぜておく。
- ③ 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、沸騰したら①の具とコーンを加えて煮る。
- ④ 具に火が通ったら②を加え、ひと煮たちしたらできあがり。

具たくさんにすると
野菜もとれて塩分も
ひかえめになります◎



こころの健康を保つために



子育てをしていると、イライラしてしまうことは誰でもあること。でも、疲れていたり、過剰なストレスがかかっていると、脳内ホルモンの量に過不足が起こり、情報のキャッチボールがうまくいかなくなります。そうすると健康な精神活動ができなくなり、脳の働きのバランスが崩れ、こころやからだに不調を引き起こします。気になる状態があれば、早めに気づき、対処法を取り入れましょう。



こころ

落ち込み、悲しみ、
イライラ、ネガティブ思考、
緊張、苦しみ、怒り

からだ

血圧上昇、頭痛、胃痛、
不眠、首・肩こり、
便秘、下痢

行動

過食、食欲不振、
多量飲酒、喫煙量の増加、
集中力の低下

【ストレスとうまく付き合う】

- 生活リズム … 決まった時間に食事をとるなど、生活リズムを整えましょう。
- しっかり睡眠 … ぐっすり眠って、からだの休息だけでなく、脳もしっかり休ませましょう。
- 趣味・リフレッシュ … 散歩や腹式呼吸などのリラクゼーション法を取り入れましょう。
- 考え方を考える … 失敗したことではなくうまくいっていることを意識して、前向き思考で過ごしましょう。



【不安や悩みはひとりで抱え込まずに相談しましょう】

自分の気持ちを打ち明けることで、張り詰めていたところが、ふっと楽になることもあります。ご家族やご友人には話にくいことも、お気軽にお電話ください。

小樽市保健所
「こころの健康相談」

【相談日時】 毎週月・水・金の13:30~17:00まで (予約制)
【予約電話】 0134-22-3110



内容についてのお問合せ、食事に関する相談がありましたら下記までご連絡ください。
小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ Tel 22-3110