



# 塩分摂取量は どれくらい？

高血圧予防のために減塩が重要なことは広く知られています。が、「薄味を心がけているけれど、なかなか血圧が下がらない。」と感じている方もいるのではないのでしょうか。1日にどれくらい塩分を摂っているのかは見た目では分かりにくいですね。

## 尿ナトリウム・カリウム比

塩分の摂りすぎは高血圧の原因のひとつです。一方で野菜や果物などに多く含まれているカリウムを摂ると、血圧が低下するという研究報告があります。近年、塩分(ナトリウム)と野菜(カリウム)摂取のバランスを表す指標として、尿ナトリウム・カリウム比(ナトリウム比)が注目されています。ナトリウム比が低いほど塩分摂取量が少なく、野菜などに多く含まれているカリウムをしっかり摂っていることとなります。



去年11月に開催された『町民スクール』の会場で、尿中

ナトリウム・カリウム検査を

自宅でできるキットの紹介と、

希望される方の受付を行いました。

この検査では、1日に摂った塩分量と、ナトリウム比がわかります。

また、11月に国保・後期高齢者の特定健診が文化センター等で開催されましたが、その際の尿検査でも同様の検査を行っています。

健康結果は1月中旬以降にお渡しいますので、結果をお待ちください。

い。

年末年始に塩分を取り過ぎちゃった！野菜は足りているのか気になる！という方は是非、ナトリウム比検査を試してみませんか？

ナトリウム比検査のご希望・お問合せは、役場福祉厚生課(TEL53-3111)まで

3111)まで



## 野菜をたくさん食べよう 〜ごまだれのもと〜

健康づくりの道民調査(平成28年度)では、1日の野菜摂取量は290.7gとなっております。全国平均を下回っています。野菜の目標量は1日350g以上なので、道民は約60g不足していると言えます。野菜の健康効果は多く、最近特に注目したいのは、活性酸素・酸化ストレスによる、血管の内側の壁(血管内皮)の『炎症』を防ぐビタミンのエース(A・C・E)の効果です。炎症が起る原因はいろいろありますが、ウイルスもそのひとつです。新型コロナウイルスインフルエンザに負けない身体づくりのためにも、ビタミンエースの多

く含まれる緑黄色野菜をたくさん食べてほしいです。

そこで、手軽に野菜を食べられる方法をご紹介します！材料を全部合わせて混ぜるだけの『ごまだれのもと』を使って、和えるだけ、煮るだけで野菜料理が一品簡単にできます。鍋物のたれ・ドレッシングなどにも応用できます。

増毛醤油は減塩率35%なので、今回ご紹介した分量は、従来品(いくつか醤油を使った場合と比べると、食塩量を3g減らせます。

また、カリウムについては従来品の9.5倍含まれており、ナトリウム比が低いのも増毛醤油の特徴です。

野菜を食べて、この冬も元気に過ごしてください！

かぼちゃのごま煮

だしとたれで煮るだけ！

ほうれん草のごま和え

茹でた青菜と和えるだけ！

## ごまだれのもと

(出来上がり 約180g 食塩相当量 5.16g)

増毛醤油	大さじ3(54g)
ねりごま	大さじ3(54g)
すりごま	大さじ4(36g)
砂糖	大さじ4(36g)
酒	大さじ1(15g)



かぼちゃのごま煮  
だしとたれで煮るだけ！



ほうれん草のごま和え  
茹でた青菜と和えるだけ！