



9月は健康増進普及月間です。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～いい生活習慣は気持ちがいい!～」を統一標語に、全国で健康増進を普及する運動が行われます。これから食べ物がおいしい季節になりますので、今回は「減塩」に関して普段の生活習慣を見直してみましょう。

●なぜうす味がすすめられるの？

健康のためには「うす味」「減塩」がよいと言われており、日本人の食事摂取基準において1日の塩分摂取量は成人男性では10.0g未満、女性では8.0g未満が目標とされています。塩分をとりすぎると、水分摂取量が増え血液量が増加し、血圧の上昇につながります。血圧は加齢とともに上昇するものですが、普段の食事で減塩を心がけることで、その上がり具合を小さくすることができます。また、塩分の排泄に関わる腎臓にかかる負担を少なくすることもできます。

●塩分が多い食べ物は？

では、減塩のために普段の食生活でどのようなことに気をつければよいでしょうか。味付けで塩や醤油などの調味料を加える量については、作る人・食べる人が注意すればすぐにでも減らすことができます。ただ、食品そのものに塩分が含まれているものもたくさんあります。例えばパンや練り製品は、作る過程で必ず食塩を加えなければいけません。また食塩は保存性を高める働きがありますので、漬物を作る時にも必ず使われます。惣菜やインスタント食品なども、家庭で作る料理よりも塩分量が多い傾向にあります。このような食品を食べすぎると、知らず知らずのうちに塩分も多く取ってしまうことになります。

●減塩のコツは？

体のためにうす味を心がけようとしても、満腹感が得られず物足りない気がすることがあります。そのような時は、しその葉やしょうがなどの香味野菜・薬味を使うことで、風味が加わりうす味でもしっかり味が楽しめます。また汁物は具たくさんにすることで汁の量を減らし、塩分を減らすことができます。出来上がった料理にあとから調味料を使うときは、かけずに必要な分だけ「つける」と量が少なく済みます。昆布やかつお、しいたけなど天然のだしをとって料理に使うことも、うま味成分が加わりおいしさが増す秘訣です。調味料の味だけではなく、様々な味を楽しむ食生活を送りましょう。

※あすてらす内にある健母の会「食の啓発コーナー」にて、汁物の塩分測定ができます！普段飲んでいる汁物を持参していただくと、その場ですぐに塩分濃度が測れます。(ただし、サラサラした汁物に限る) 汁物の塩分濃度は食事の味付け濃さの目安になりますので、どうぞご利用ください。

●問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72 - 6666 内線 122

消費生活相談室

ギャンブル攻略法にご注意ください！

パチンコや競馬などの専門誌に掲載されている攻略法の販売広告に興味を持たれた方はいませんか？業者へ連絡をするとその後しつこくメールや電話で勧誘が始まり、高額な料金を払って「攻略法」を入手すれば100%の攻略を約束するというような内容の説明があります。

100%の攻略が約束されているなら多少のお金をだしても良いかもと考えてしまいがちですが、送られてくるのはわずかな紙切れだけで、内容はとても攻略法と言えるようなものではありません。そもそもギャンブルに必勝法は存在しないというのが常識です。

セールストークと違くと抗議をしても「やり方が悪い」「効果がなかった」という証明をせよ」などと開き直られお金は返してもらえません。

甘いセールストークや美味しい話には必ず裏があるものです。騙されないようにご注意ください。

小郡市消費生活相談室

▶窓口開設日
毎週月・火・木・金曜日／午前9時～正午、午後1時～4時

▶問い合わせ先
小郡市消費生活相談室 ☎ 72 - 2111 内線 144)

