

「医療福祉生活協同組合おおさか」とのコラボ企画～ ～城東北地域活動委員会報告ニュース～

# 「すこしお生活」学習会開催しました！

血圧が高くなると医者から「塩分の取り過ぎは良くない！」といわれますが、どのようにして塩分を減らしたらよいのか わかりませんよね。今回 医療福祉生協おおさかさんの協力のもと 健康を意識した取り組みとして 減塩についての学習会を開催しました。

「すこしお」とは、「少しの塩分で健やかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」について 講師の杉山さん 梶さんから 高血圧と塩分の摂りすぎとの関連性や、一日当たりの塩分摂取量を6gにすれば良いなど教わりました。



## 「すこしお」食事チェック

2つ以上のチェックが  
ついた方は要注意

- 味噌汁やスープを1日2回以上飲む
- ちくわ、かまぼこなど練り製品、ハム、ソーセージなど加工食品をよく食べる
- 梅干し・漬物・佃煮が好きで、常備している
- 外食することが多い
- ご飯よりおかずの方が食べる量が多い
- 惣菜やインスタント食品をよく利用する
- 麺類のスープは半分以上飲む
- せんべい、スナック菓子を好んでよく食べる



## どうしたら良いの。何から始めたら良い？

- 塩分の多い食品を控える→なんとラーメン1杯で塩分7.1g 加工食品も塩分多い。
- 食べ方に気を付ける→麺類の汁は残す。かけそばよりざるそば。汁ものは1日1杯。漬物は浅漬けを選ぼう！
- 調味料を計って調理する→どの調味料の塩分が高いかを知っていると便利です！

## ひと工夫することで 薄味でも美味しくなるよ♪

- うまみのある「だし」を使うとよい。
- 酢を使った調理や、香辛料 また、ごま油やオリーブオイルをうまく利用すると良い等々。
- 乳和食のすすめ (みそ・醤油・牛乳を組み合わせることで塩分を減らした美味しい和食になる。)

## 美味しいみそ汁を作るコツ

- ・ うまみのあるだしを使う。
- ・ 味や食感が異なる食材を組み合わせる。
- ・ みそは溶いてから加える。
- ・ 味噌を入れたら煮たせない。
- ・ みそ汁に牛乳や豆乳を加えると良い。

## 感想



- ・とてもよかった。勉強になった。知識が増えた。
- ・減塩アイテ アよかった。
- ・すこしお生活頑張る！少し気をつけて減塩生活を迷いたい。
- ・豆乳みそ汁 作ってみたい。
- ・体に寄りそい、組合員に寄り添った学習会でとても良かった。

裏につづく 見てね♪

## 頑張らないすこしお生活

- ① 食卓に調味料を置かない
- ② みそ汁のお椀を小さくする
- ③ レンゲを穴あきの物にする
- ④ 醤油の使用量を減らす
- ⑤ 減塩調味料・減塩食品の利用
- ⑥ あらしお(天然塩)の利用
- ⑦ 1日の中で塩分量を調整する
- ⑧ カリウムの摂取量を増やす



但し、腎機能低下の方はカリウムの取り過ぎには注意しましょう。