

ローソルト & ベジプロジェクト始動！

保健センター ☎ 35-1070

県内は高血圧の人が多く、本市も例外ではありません。

高血圧の状態が続くと、血管が硬く、厚くなり、弾力性が失われ、動脈硬化を招きます。動脈硬化と高血圧は互いに影響しあい、悪循環を起し、脳卒中や心臓病などを引き起こしてしまいます。

平成 29 年の 40 ～ 64 歳の介護の原因疾患は、

脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患が約 50%を占めています。

高血圧を予防・重症化させないための食生活のポイントは「減塩」と「野菜摂取」です！

市では高血圧対策のため、ローソルト & ベジプロジェクトと題して減塩と野菜摂取量増加を推進していきます！

減塩

旬の食材を選ぼう！

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのものおいしさを楽しむことができます。

天然のだし「うま味」を活かそう！

こんぶ、かつおぶし、煮干し、干しいたけなどからは、塩味がなくてもおいしく感じる「うま味」が出ます。うま味は、酸味・辛味・苦味・塩味に並ぶ人間の味覚のひとつとされています。

酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使おう！

調味料が少なくても料理の味が引き立ち、美味しく感じるすることができます

酸味	塩やしょうゆの代わりに、酢やレモン、すだちなどの果汁の酸味を効かせよう！
香辛料	唐辛子やわさび、こしょう、マスタードなどの辛味は料理の効果的なアクセントに！
香味野菜	しそ、みょうが、しょうが、ねぎ、パセリなどで香りをつけて味に奥行きを！

野菜摂取

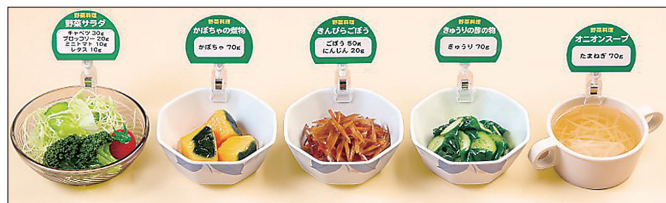
野菜を毎食しっかり食べよう！

野菜に多く含まれるカリウムと水分を同時にとると、食塩のナトリウムを体外に排出できます。

野菜をよくかんで食べることで、満腹感を得られ、肥満の予防にもなります。



野菜は 1 日 350 g 以上必要！



料理にすると 1 日 5 ～ 6 皿必要！

(写真：株式会社いわさき)

／ 要チェック！ ／

保健センターのクックパッドで
美味しい野菜のレシピを配信中です！

