

あなたのお家のみそ汁は **濃い?** **薄い?**

～ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測ります!～

みそ汁は、日本の日常食に欠かせない料理であり、毎日食べておられる方も多いのではないのでしょうか。しかし、塩分の濃いみそ汁を飲んでしまうと、塩分の摂り過ぎになってしまいます。

塩分の摂り過ぎは、血圧への影響以外に、心臓や腎臓に負担がかかり、心不全や腎不全という取り返しのつかない病気を起こしやすくなります。また、胃がんや骨粗しょう症などのリスクを高めるという報告もあります。

毎日、おいしく、健康に食べていただけるように、一度ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測ってみませんか。そして、この機会に減塩に心がけていただければと思います。管理栄養士や保健師のアドバイスも受けられます。その他、健康に関する相談も受けています。

みなでおいしいみそ汁を食べ、日野町を減塩の町にしましょう!!

【実施日】 毎月第2水曜日 ※4月は8日(水)

毎月来ていただいても大歓迎です

【時間】 9:30～11:00

【場所】 保健センター

【持ち物】 ・みそ汁 ・「わたしの減塩チャレンジBOOK」(※)

※初回にお渡しします。2回目以降はそれをお持ちください。

正確に測定するために、必ず守ってね

みそ汁を持ってきていただくにあたっての注意事項

- ◎具は入れない
- ◎汁のみを100～200cc入れる(少なくとも100ccは必要)
- ◎蓋ができる容器に入れる(こぼれないようにする)
- ◎容器には名前を書くか名前を書いた紙を貼る



◆問い合わせ先 保健センター ☎6574

滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

ヘルシークッキング 鶏むね肉のサラダ



材料(4人分)

鶏むね肉 2枚 大根 4cm
 にんじん 4cm キャベツ 2枚
 市販のゴマだれ 大さじ2杯
 すりゴマ 大さじ2杯
 塩、こしょう 少々(ご希望で)

作り方

- ① 鶏むね肉は薄いそぎ切りにする。
- ② 大根、にんじん、キャベツは千切りにし、キャベツは水にさらし、水分をよく切る。
- ③ 鶏むね肉をさっと湯で、氷水で冷まし水分を切る。
- ④ ②③を混ぜ、ゴマだれを入れ、すりゴマをあえる。

★1人分 エネルギー 244kcal
 たんぱく質 17.4g
 脂質 15.5g
 食塩相当量 0.8g

ポイント

むね肉なので体にも、おさいふにもヘルシーです。



健康推進員
 山添 眞智子 さん
 (下駒月)