

いくつ知っていますか?
 ちよび塩グッズ

生活に密着する「ちよび塩」

以前に比べ、「ちよび塩」を身近に感じる機会が増えていませんか? ちよび塩のぼり旗やちよび塩ポスター、毎月8日のちよび塩の日など、ちよび塩に関心のある人にもない人にもちよび塩を意識してもらい、少しでも「減塩」してもらおうと、様々な日用品にちよび塩マークを取り入れ、目に付くようにしています。これまでに、クリアファイルやポックスティッシュ、エコバックなどを作成し、イベントや健康教育で配付してきました。みなさんのご家庭には、いくつちよび塩グッズがありますか?

ちよび塩を見かけたら、思い出して!

ちよび塩を見かけたらぜひ取り組んでほしいことが3点。①食べ過ぎない、②かけ過ぎない、③選んで手にする。いくら薄味でも、たくさん食べてしまえば濃味と同じです。また、塩を摂り過ぎる大きな原因は調味料の使い過ぎ。味付けもさることながら、しょう油やドレッシングと言ったかけ調味料を減らすことが一番のちよび塩につながるのをご存知ですか。最後に、脂肪やカロリーを気にするように食塩の含有量

をチェックして購入しましょう。ちりも積もれば山となる。毎日のちよつとした心がけが、5年後、10年後の体をつくります。

ちよび塩健診がはじまります!

尿中に含まれる塩分量を測定し、何グラムの食塩を摂っているのかを計算します。検査方法は簡単! 自宅で朝一番の尿を取り、提出するだけ。詳しくは4月に各戸配布した「平成30年度周防大島町けんしんガイド」をご覧ください。どうか健康増進課までお問い合わせください。

●ちよび塩クイズ

イギリスは国を挙げて減塩対策に取り組み、2003年からの8年間で国民一人当たり1gの減塩に成功し、虚血性心疾患や脳卒中の患者が4割減少しました。ズバリ! このことで1年間にいくらか医療費が削減されたでしょう。(答えは15ページに掲載)

- ① 約23億円
- ② 約230億円
- ③ 約2300億円



■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班
 ☎0820(73)5504

ちよび塩 春レシピ

高野豆腐の肉巻き照り焼き

今回は高野豆腐を使ったちよび塩レシピを紹介します。高野豆腐を巻いた肉に片栗粉をまぶして焼くと、味がむだなくからんでちよび塩になります。ぜひ作ってみてください。



【1人分の栄養素量】
 エネルギー 262kcal、たんぱく質 18.8g、
 脂質 12.6g、食物繊維 2.1g、
 食塩相当量 1.2g

材料	2人分
高野豆腐	2枚
豚ももスライス肉	3枚
片栗粉	適量
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
油	大さじ1/2
小松菜	100g
じゃがいも	100g

〈作り方〉

- ①小松菜は3cm長さに切り、じゃがいもは太めのせん切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②高野豆腐はもどして、1枚を3等分に切り、豚肉は半分に切って、高野豆腐を1切れずつ巻く。
- ③②に片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ、両面を焼く。
- ④③にAを加え、ふたをして5分煮る。ふたをとってたれを煮からめ、器に盛る。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504