栄養だより 第1号

春江病院　健康経営プロジェクト委員会　　2018.7

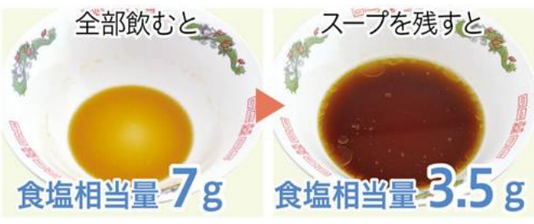
「３人に１人！？高血圧を予防・改善しよう！」

春江病院職員の健康度を調査した結果、中でも特に血圧のリスクが高いことが判明しました。なんと３人に１人が血圧の高い傾向に！少しでも改善できるよう初回は高血圧をテーマに栄養だよりを配信します！

「高血圧の予防にはまずは減塩を！」

生活習慣病予防のためには1日当りの食塩摂取量は男性で8g未満、女性で7g未満が目標量とされていますが、現状の平均摂取量として男性で11g、女性で9.2gとなっており、目標値から2～3gもオーバーしています。まずは１食１ｇから減らせるように簡単なことから始めてみましょう。

①汁物を飲み干さない！



②ソースは「かける」より「つける」！

③練り製品や加工食品の塩分注意！

④卓上にはなるべく塩分の少ない物を！

「つゆにつけて食べる！実験してみました！」

これから美味しい麺の季節！つゆに多くつけるか少なくつけるかで塩分の摂取量に約２倍の差がでました。今まで多くつけていた人は少なめにつけるだけで約１ｇ減塩できます！

脱★高血圧ジュース

＜材料:2人分＞

小松菜	2株
バナナ	1/2
プルーン	2個
牛乳	200ｍｌ
氷	2個

＜作り方＞

①小松菜はよく洗い約５センチの長さに切る。
②バナナは一口大に切る。
③プルーンは種ありのものは種をとりのぞく。
④氷→バナナ→プルーン→小松菜→牛乳を入れミキサーにかける。

カリウムは塩分を排出する働きがあります♪

1人分★エネルギー:104kcal　食物繊維:1.1g　カリウム:389mg

健診・予防医学センター 管理栄養士 森岡