



こんにちは、ミルクンです！

牛乳の小型キャラで、食いしん坊星で生まれたよ。

美味しいものを見付け出す五感が鋭くて、カリ菜ちゃん*と一緒にいつも美味しいもの探しをしているよ。

地球では、カリ菜ちゃんのエコバッグに住んでいます。

今日も健康について情報チェック！！

*カリ菜ちゃんについては9月17日号参照

© 2021 日本高血圧学会

【年末年始の食生活について】

年末年始は、家族や親戚、友人など普段会えない方と会う機会が増え、美味しい食事やお酒がすすみやすくなります。自宅でのんびり過ごし活動量が減り、食事や飲酒量が増えることで体重が増える方もいます。体重増加は血圧上昇にも繋がりますので、年末年始の暴飲暴食で体調を壊さないように気をつけましょう。

＜お酒がすすむおつまみに注意！＞

アルコールを摂取すると、体内のナトリウム（塩分）が奪われるため、塩分が欲しくなります。味がしっかりついているフライドポテトや唐揚げ、焼き鳥などはお酒によく合いますが、塩分や脂質が多いため、素材の味が楽しめる冷奴や枝豆、刺身などがおすすめです。これらを食べる時も塩や醤油をたっぷり使いすぎないように気をつけましょう。減塩タイプの調味料を利用するだけでなく、少量で均一に味をつけることができる醤油スプレー(写真1)や傾斜や溝があり、調味料のつけすぎを防ぐタイプの皿(写真2)もあり、手軽に減塩できます。

写真1



写真2



＜お正月のおせち＞

おせちは、日持ちするように作られているため、濃味のものが多いです。全体的に食べ過ぎないようにすることや伊達巻や数の子、紅白かまぼこなどには醤油やマヨネーズなどをかけないようにしましょう。

＜食品に含まれる塩分量＞



フライドポテト(S約80g)	約0.5g
唐揚げ(小1個約20g)	約0.3g
焼き鳥(1本 塩・タレ)	約0.5g

	1日の目標塩分量
男性	7.5g未満
女性	6.5g未満
高血圧の方	6.0g未満



伊達巻(1切)	約0.4g
数の子(1本)	約1.0g
紅白かまぼこ(2枚)	約0.6g

＜減塩フェア in ゆめマート筑後＞

日時：令和8年1月17日(土) 9:30~12:00

場所：ゆめマート筑後(東側出入口付近、サービスカウンター付近)

内容：ソルセイブ(塩味味覚チェック)、ベジチェック(推定野菜摂取量測定)、減塩商品などが当たる抽選会

★詳しくはホームページ、1月号広報でご確認ください