

あかるいまち21

7月

ただいま仲間ふやし 64人、増資 962万円

- ◆7/21 戦後70年特別企画 前進座公演「南の島に雪が降る」上野学園ホール 14:00
組織部にてチケット(5,000円)を取り扱っております。
- ◆7/22 健康づくりマスター養成講座(脳いき) 13:30~ 生協けんこうプラザ5階

おいしく長生き、減塩生活はじめませんか!?



4~6月の健康チェック&健診月間に続き、7~9月は減塩チェック月間です。

7月15日、健康づくりマスター養成講座の第4講が行われ、33名の参加がありました。今回は、福島生協病院栄養科科長で管理栄養士の玉國さんを講師に「食事と健康」について学びました。

私たちが生きていく上で必要な栄養素の塩分ですが、適量を守らないと高血圧や動脈硬化などの疾患にかかるリスクが高くなると言われています。でも塩気が効いた食べ物って美味しいですよね… いかにして塩分を少なくしつつ、より健康的で体に必要とされる栄養素を取り込むことができるのでしょうか。

体に良いものを取り入れるためには、自分で考えて調理し、野菜をしっかり食べること、そして自ら調理をすること、適度に運動することがとても大事です。最近ではスムージーが流行していますが、すでに消化された状態での摂取ではすぐに吸収されてしまい、胃が働くことがあまりないそうです。



【具だくさん味噌汁をすすめる玉國科長】

歯があり元気に食事が摂れるうちは、野菜を食べよく噛みよく運動することを心がけましょう。

そして重要なのが食事の栄養バランスです。外食の中でも定食は比較的栄養バランスが取れていますが、ラーメン定食やうどん定食、そば定食などは、麺におにぎりやチャーハンなどがついてきて、



【塩分チェッカーで塩分濃度を測定】

炭水化物と炭水化物の組み合わせになってしまいます。外食って美味しいですよね。それは油や砂糖、塩分がたっぷり使用してあります。外食したら歩いて帰るなどの工夫をしてみましょう。

当日は、普段ご家庭で作っている味噌汁を持参頂き、塩分チェッカーで塩分濃度を測定しました。0.5%(1杯160mlとすると0.8g)という結果が出た方は、ホッとされていました!(^^)!

協同組合がよりよい社会を築きます



広島中央保健生活協同組合

