

健康に過ごすコツがわかります

# けんぽだより

ブラザー健康保険組合

2010秋

ブラザー健康保険組合

名古屋市瑞穂区塩入町11番8号  
TEL (052)824-2134  
FAX (052)811-0377  
URL http://www.brother-kenpo.jp

No.146

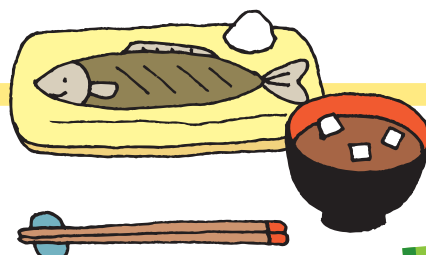


Photo: くさゴリゴリさん

栃木の那須高原にあるアルパカ牧場にて。何も持っていないのにすごく寄ってきて、思わず激写してしまいました!

- 健康づくり宣言「ブラザー健康生活月間」のご案内
- 健康ら♪ら♪らいふ 健康MVP受賞者紹介
- 健診結果を見直しましょう!
- 平成21年度 決算のご報告
- ヘルシーファミリー倶楽部のご案内
- KAN! TAN! エクササイズ
- ブラザー記念病院トピックス
- 老人保健施設「瑞穂」からこんにちは!

参加しよう、  
**ブラザー**  
**健康生活月間**  
(詳細はp.2へ)



管理栄養士の



栄養講座

こんな項目が変更になっています

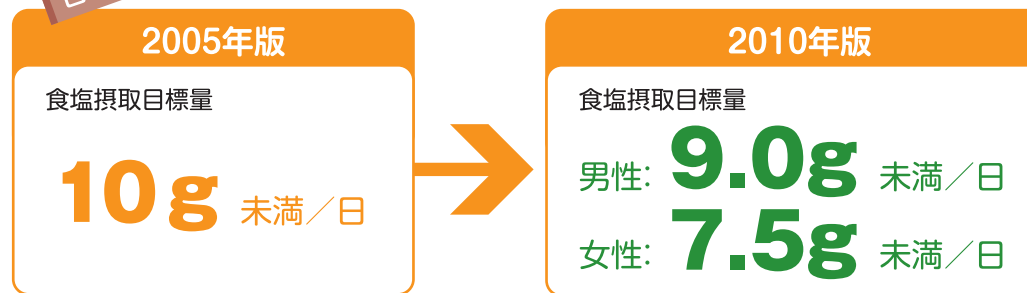
「食塩は1日10g未満」はもう古い!!

## 日本人の食事摂取基準をご存知ですか? (2010年版)

「日本人の食事摂取基準」は、健康な個人ならびに健康な人を中心にして構成されている集団を対象に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的に、エネルギーおよび各栄養素の摂取量の基準を示したものです。平成22年4月より5年間、我が国の栄養・食生活に関わる様々な分野での基本的な資料となるものです。

日本人の食事摂取基準

ココが変わりました!



\*食塩の摂取目標量は、実態(国民健康・栄養調査結果)をふまえて策定

根拠 男性: ①実態(12.2g/日(50~69歳)) ②高血圧の予防指針(6g/日)→①②の中間値(9.1g/日)  
女性: 男性より摂取量が1~2g少ないため、中間値1.5g/日低い値で設定

【厚生労働省通達より抜粋】

### 減塩のヒント

食塩は1gカットするにも大変なことです。調理方法を工夫し、無理なく続けて減塩を行うことが大切です。

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>ヒント1</b> 食品の持味を生かす</p> <p>素材にはそれぞれの持味があるので、その素材の風味を味わう。</p> | <p><b>ヒント6</b> 油(とくに植物油)を上手に使う</p> <p>油料理は食塩が少なくてすむ美味しい料理法。とくに植物油を重点的に使う。</p> |
| <p><b>ヒント2</b> 天然食品からだしをとる</p> <p>昆布やかつお節、椎茸などのうま味を生かす。</p>       | <p><b>ヒント7</b> 香辛料をきかせる</p> <p>カレー粉、わさび、こしょうなどを上手に使う。</p>                     |
| <p><b>ヒント3</b> 香味野菜で味にアクセントを</p> <p>みつば、しそ、しょうがなどを添える。</p>        | <p><b>ヒント8</b> ソースやケチャップを上手に使う</p> <p>ソースやケチャップなどの食塩はしょうゆの半分以下。</p>           |
| <p><b>ヒント4</b> 酸味をきかせる</p> <p>レモン、柚子、すだちなど柑橘類の風味と香りを生かす。</p>      | <p><b>ヒント9</b> 重点的に食塩を使う</p> <p>どれも薄味だと満足感が得られないので、なにか1品思い切って使う。</p>          |
| <p><b>ヒント5</b> 和え物などには胡麻やくるみを</p> <p>香りが良いために、食塩が少なくてすむ。</p>      |   |



知っておこう...  
調味料に含まれる食塩含有量

私たちは1日に摂取している食塩の半分以上をしょうゆ、みそ、食塩などの調味料からとっています。調味料の食塩含有量を知り、上手に減塩をしましょう。

調味料に含まれる食塩(1g)含有量の目安

しょうゆ	大さじ1/3	和風だし	小さじ1/2
みそ	大さじ1/3	コンソメ(キューブ)	1/2個
マヨネーズ	大さじ3+小さじ2弱	カレールー	10g
トマトケチャップ	大さじ2	ソース	大さじ1



上手に減塩しましょう。

老人保健施設瑞穂 管理栄養士 坂田由記子