

買い物する時はよく考えて！

3月は新生活に向けて何かと買い物をする機会が増える時期です。買う前には必要かどうかをよく考え、必要な物を買う時は賢く選び、環境と家計にやさしい買い物を心掛けましょう。

エコマーク商品を

エコマークは環境保全に役立ち、環境への負荷の少ない商品の目印です。同じ物を買うなら環境にやさしい商品を選んで買いましょう。



長持ちする物を

値段だけにとらわれず、長持ちする物やアフターサービス（保証等）のしっかりした長持ちする物を選びましょう。



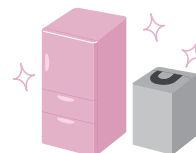
詰め替えのできる物を

シャンプーなど生活用品は中身を詰め替えられる商品を選びましょう。価格も安く、ごみの量を減らすことができます。



買い替えた方がお得な場合も

古い物を長く使うことも大切ですが、最近の家電は省エネに優れています。購入費用はかかりますが電気代がかからない分お得な場合もあります。



健康 通信

常陸大宮済生会病院
山口ひとみ管理栄養士
佐々木 忍管理栄養士

「減塩食のコツ」

塩分の多い食生活を続けていると、血圧が高くなるだけでなく、脳血管疾患や動脈硬化、胃がんの罹患率が高まるなど、様々な疾患を引き起こす可能性があります。

厚生労働省より示された「日本人の食事摂取基準2010年版」では、一日の塩分摂取量が成人男性では9g未満、成人女性では7.5g未満が目標値となっています。また、高血圧と診断されている方は、一日6g未満が目標値です。

以下のポイントを押さえて、塩分摂取量を減らす工夫をしていきましょう。

1 汁物は一日1杯まで！

具たくさんにして汁を少なめに盛りましょう。

3 減塩しょうゆやぼん酢を使用する！

しょうゆソースはなるべく控えましょう。

5 天然素材の昆布や鰹節などでだしをとる

市販の顆粒調味料は、小さじ1杯で2g程度の塩分があります。

7 味付けは全体的に薄く！

塩味だけを減らすと物足りなさを強く感じるので、塩味と甘みを一緒に減らすようにしましょう。

9 香辛料や果汁を利用する！

味付けや風味付けに、ラー油、カレー粉、唐辛子、マスタード、胡椒、バジル、わさび、山椒、ゆず、みょうが、レモン、ねぎなどを利用すると薄味でも物足りなさが感じにくくなります。

2 塩分の多い食品の摂取を控える！

漬物は一日2切れ程度、梅干しは1個、佃煮は一つまみが摂取量の目安となります。

4 うどん、そば、ラーメンなどの汁は残す！

汁を残すだけで3～4gの減塩ができます。

6 加工食品の食べ過ぎに注意！

レトルト食品、インスタント食品などには塩分が多く含まれています。

8 生野菜を調理する時は大きめにカット！

細かくカットすると水分が出やすくなって味が薄まり、味付けに必要な調味料の量が増えてしまうのです。

最初は味気なく寂しいような気もしますが、少しずつ薄味に慣れることにより減塩を続けていくことができます。できることから取り組んでみてください。