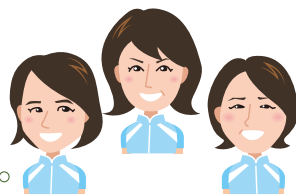


この度、連載企画をスタートいたします。

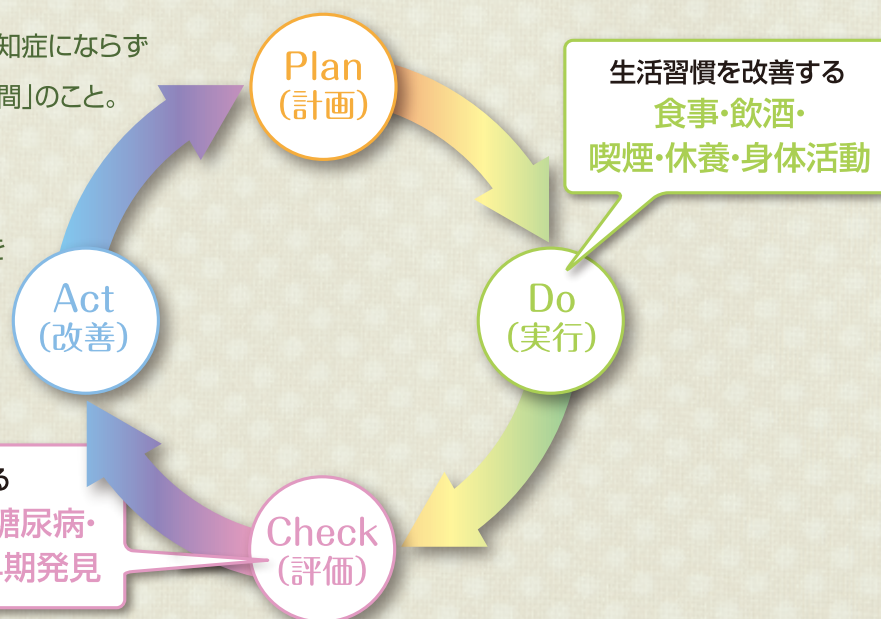
管理栄養士や健康運動指導士のスタッフより、身近なことをテーマに「健康」にまつわるお話をご紹介します。健康友の会会員様はもとより、ご家族の皆様にも日常生活の中で少しでもお役に立てていただければ幸いです。

下図のPDCAサイクルとは、
Plan(計画)→Do(実行)→Check(評価)→Act(改善)の
4段階を繰り返すことによって、健康寿命の延伸につながります。



健康寿命をのばすためのPDCAサイクル

健康寿命とは「寝たきりや認知症にならず
元気で活動的に生活できる期間」のこと。
健康寿命をのばすために、
生活習慣を改善すること、
病気の早期発見・治療管理を
することが大切です。



次のページに、「Do(実行)」に当たる具体的な方法をご紹介します。

第一弾のテーマは「減塩」です。



私たちが健康相談室のスタッフです。
ご不明な点やご質問などがありましたら、
お気軽にお問い合わせください。

健康相談室で毎日くり広げられる受診者さんとの対話。
その中から「健康になるちょっといい話」をご紹介します。
できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



受診者さん



スタッフ

～減塩は汁物から～

血圧を下げるには食事ではどんなことに気をつけたらいいですか？

まず、減塩です。

日頃から塩分は気をつけているつもりですが…。

味噌汁などの汁物は、1日に何回飲んでいますか？

朝・昼・晩と1日3回飲んでます。
汁物がないと食べられなくて…。

汁物1杯に1.5～2gの塩分が含まれています。
血圧が高い人は、塩分1日6g未満が目標です。

汁物だけで1日分とっていることになるんですね？！

そうなんです。まずは汁物を1日1杯にしてみませんか？
汁物の代わりに、お茶を飲むようにしてはどうでしょうか。

汁物は1日1杯！これで約4g減塩できるんですよ。今日からやってみます！

* 生活習慣改善ポイント *

塩分は1日6g未満をめざす

* 減塩ポイント *

汁物は1日1回にする

汁物の減塩方法は
他にもあります

- 具たくさんにする
- 器を小さめにする
- 具は食べて汁は残す



参考：「高血圧ガイドライン2014」生活習慣の修正、
生活習慣の修正による降圧効果

減塩

具たくさんみそ汁

例

《材料》1人分

小松菜 30g

しめじ 25g

厚揚げ 20g

具: 50g以上

みそ: 小さじ1杯

だし: 120ml

完成