

元気もりもり食膏コーナー ⑩

~毎月19日は元気もりもり食育の日~ 食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。 今月は食塩摂取目標量と塩分計について、紹介したいと思います。 日本人の食事摂取基準(2020版)では、

1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満になりました! 【高血圧の人は6g未満】

みなさんは、自分が1日どのくらいの食塩を摂取しているか知っていますか? H28年度県民健康・栄養調査によると**男性11.2g、女性9.5g**の食塩摂取量という結果でした。 家庭の味も薄味にしたいところです。塩分測定器を使用すると、「我が家の味が薄味なのか」確認することが 出来ます。

塩分測定器を使って、スープの塩分を測定してみましょう!



センサーのあるこの部分にみそ汁をたらします。

スタートボタンを押し、 表示された数字が塩分(%)です。

> 味噌汁1杯の食塩の量(g) = 塩分計の数値(%) × 汁の量(ml) ÷ 100 例) 塩分測定器の数値 0.8% お椀のみそ汁の汁の量 150mlの場合 $0.8 \ (\%) \times 150 \ (\text{ml}) \div 100 = 1.2 \ (\text{g})$

★このみそ汁1杯を飲むと、食塩1.2gを摂取することになります。

○望ましい塩分は、みそ汁0.6~0.8%、スープ類0.5~0.7%です。

★塩分測定器を貸し出しています。茅野市健康管理センターへお問い合わせください。☎82-0105

基本のみそ汁~天然だしでおいしく適塩

材料〈4人分〉

煮干し……12 g zk……700ml みそ……大さじ2 野菜等お好みで

作り方 ①煮干しは頭・腹わたを取り、2つに裂く。鍋に水を入れ、30分浸しておく。 ②ふたをしないで火にかけ、沸騰したら火を弱めて7分~8分煮立たせる。煮干しを 取り出す。

③野菜を煮て火が通ったら、みそを溶き入れる。

市販の顆粒だしを使用する場合は、塩分が ありますので、使う量に気をつけましょう。

<u>水菜のサラダ</u>~かつお節のうまみで薄味でもおいしく食べられます♡~



材料(4人分)

1人分エネルギー: 41kcal 食塩相当量: 0.3g

水菜(ざく切り)……200g かつお節……2パック(10g) しょうゆ………小さじ1 ごま油……小さじ2

作り方 ①水菜にごま油をまぶす。

②食べる直前にかつお節、しょうゆをかける。

ごま油はオリーブオイルでも。 水菜以外にはレタス、白菜、ベビーリーフなどでも同様にできます。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

食塩をとり過ぎる状態が続くと、高血圧から動脈硬化に進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病などの疾患 になる恐れがあります。食事1回あたりの食塩摂取量は、2g程度を心がけましょう。

🛨 5月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電話
3日(日·祝)	🦠 池田医院	ちの2808-1	73-0555
	💊 茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	今井歯科医院	玉川5024-1	82-3066
4日(月·祝)	🦠 矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	💊 のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	💊 アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	№ 正田歯科クリニック	諏訪市湖南125-1	54-2575
5日(火·祝)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	💊 矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	💊 薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	∾ どんぐり歯科医院	玉川3779-1	72-6330
6日(水·祝)	🦠 細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	💊 ビーナス・フジモリ薬局	本町西15-36	78-7732
	💊 わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	№ 藤森歯科クリニック	諏訪市城南1-2553-6	52-1182
10日(日)	🦠 リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	🦠 りんどう薬局	宮川3990	73-9285
	ヘ 山田歯科クリニック	原村5703	70-0007
17日(日)	🦠 ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	🦠 フジモリ薬局	宮川4532	72-2200
	落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800
24日(日)	🦠 桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	🔌 オギノSCフジモリ薬局	塚原1-17-1	71-2578
	▶ 上條歯科医院	茅野市仲町8-7	72-2687
31日(日)	🦠 尖石診療所	豊平4485-1	71-6211
	🦠 こぶし薬局	豊平4538-1	71-6202
	ヘ 丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
🦠 …休日当番医 💊 …休日当番薬局 🔍 …休日当番歯科			

※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、 当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。

※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更 することがあります。

※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代 で診療しています。

※希望の診療科目に対応できない場合もありますので ご了承ください。

※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証 (該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参 してください。

※当日休日当番医が変更になっている場合があります。 最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】

おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対 応しています。

診療時間

午後7時~9時 (受付 6時30分~9時) 住 所

> 諏訪市四賀2299-1 **2**54-4699



図書館の森 ~ニューフェイス~



なんで僕に聞くんだろう。 幡野広志 著 幻冬全 癌を公表した写真家の著者の 元に色々な悩み相談が殺到。 その一部を紹介しています。



あなたのスマホがとにかく危ない 佐々木成三 著 祥伝社 スマホの紛失・悪用について 考えたことありますか?トラ ブルには注意しましょう。



今こそ持ちたい手作りの エコバッグ ブティック社 買い物の時に必要なエコバ ッグ。お気に入りの布を見つ けて作ってみましょう。



歴史とは靴である 磯田道史 著 講談社 歴史家の著者が高校で行っ た授業。教養は「年季の入っ たムダノその真意とは。



もしものせかい ヨシタケ シンスケ 著 赤ちゃんとママ社 こころのなかにちゃんとあ る」というもしもの世界。きつ と誰でも経験があるはず。



いろがみえるのはどうして? キャサリン・バー 作 小学館 光があるから色が見えるみ たい。動物や鳥にも同じよう に見えているのかな?



あおいむぎわらぼうし 武鹿悦子 作/土田義晴 絵 鈴木出版 きつねくんは男の子とあるや くそくをしました。その日を 楽しみに待つていますが…





アンドレ・フランソワ 絵 ロクリン社 今日はいつもとちょっとちが う日。ヒルダの家に行くんだ。



ブラウンボウヤのとびきりさいこうのひ



問い合わせ 茅野市図書館 ☎72-9085 www.libnet-suwa.gr.jp

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

美サイクルセンター

ごみの減量と生ごみを自ら処理することを促進するため、茅野市では市内の一般家庭に対し、生ごみ処理 機器の設置補助制度を設けています。ご活用下さい。

機械式生ごみ処理機

1家庭で1台まで、購入金額の1/2 が設置補助金の対象となり、限度額は 30,000円です。

申請には領収書と、カタログ等メーカ ーと機種が確認できる書類を添えて下



コンポスター

購入金額の2/3で1家庭2基までが 補助金の対象となり、限度額は1基 5,000円です。機械式処理機と併せて 1家庭で最大3基までが補助金の対象 です。申請には領収書が必要です。



詳細は、美サイクルセンターまでお問い合わせください。 ☎72-2905

33 広報ちの 2020.5