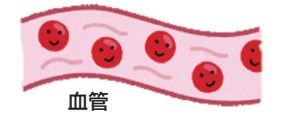
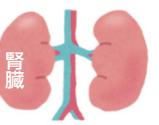


毎日の健康な暮らし

塩分とりすぎていませんか？

成人1日の食塩（塩分）摂取量は、**男性8g未満、女性7g未満**にすることが目標ですが、多くの人が塩分をとり過ぎているのが現状です。塩分のとり過ぎは高血圧などの生活習慣病の原因になります。まだ血圧が高くなくても、食習慣を見直し、あなたと、あなたの家族の高血圧を予防しましょう。

知っていますか？減塩の効果

 血管	 心臓	 腎臓	 胃
血管への負担が減ること で、血管の老化が抑えられ ます。	体内や血管内の水分量が減 り、心臓への負担が減りま す。	塩分を尿から排泄する機能 をもつ腎臓への負担が減り ます。	胃がんのリスクを減らすこ とができます。

どれができそう!?あなたも減塩にチャレンジ!

□汁やスープは1日1杯までにする

味噌汁やスープは塩加減をうすくしても何杯も飲んで塩分の取りすぎになります。具たくさんにすれば汁の量が少なくなり、みその量も減らせます。



□めん類の汁は全部飲まないようにする

めん類1杯には5～6gの塩分が含まれているといわれています。そのうち半分が汁やスープに!



□加工食品に偏らないようにする

加工食品には、保存性を高めるため、意外に食塩が多く含まれています。1回に食べる量と回数に気を配りましょう。



□うす味でおいしい料理を工夫する

だし汁や酸味、香辛料、香味野菜（しょうが、ねぎ、しそ等）を活用して調味料の量を減らしましょう。



□かけじょうゆや振り塩は味をみてから

新鮮な素材をうす味で調味することがおいしさを引き出すコツです。食べる前に習慣でじょうゆやソースをかけるのはやめましょう。



□漬物は食べる量に気をつける

梅干し1個、たくあん4切れには、おおよそ2gの食塩が含まれているといわれています。決めた量だけ小皿に分けましょう。



! INFORMATION～塩分測定器貸し出しのご案内～



みそ汁やスープなどの汁物の塩分を測定できる塩分測定器を無料で貸し出しています!詳しくは堺市美原保健センターまで。
堺市美原保健センター 堺市美原区黒山782-11 TEL 072-362-8681

知って納得 なるほど! column



※写真はイメージです

◎防災月間に寄せて。災害大国・日本に必要とされている「防災士」

9月は防災月間でした。これは大正12年9月1日に起きた関東大震災に由来します。防災関連のTV番組が放送されたり、防災グッズの社販があったりして意識された方も多いでしょう。

平成以降の主な災害を思い起こしてみても、阪神淡路大震災、東日本大震災、先日の熊本地震と大きな地震がたくさんありました。地震以外にも三宅島や御嶽山の噴火、広島や茨城の豪雨による被害などニュースになったものだけでも数えきれないほどです。

このような災害が発生したとき、被害を最小限に食い止めるために働く「防災士」という人がいるのをご存知でしょうか?防災士は、阪神淡路大震災で公助だけでは災害現場の対応が大きく不足だったことを教訓に作られた資格です。防災について正しい知識と適切な判断力を持った人を日本防災士機構(<http://bousaisi.jp/>)が認定するもので、防災士の主な役割は、災害時の避難誘導やケガなどの応急処置、被災者の支援活動、平常時の防災意識啓発など幅広いものがあり、現在日本には約10万人の防災士がいます。

「防災士」 防災士と地域や勤務先で連携した防災運動を

◎大災害の可能性がささやかれる今何をすべきか

平成28年、日本各地で地震が頻発しています。大地震の前兆ではないかと心配されている方も多いでしょう。地震に限らず災害の予知は難しいですが、できる事もあります。普段からの備え、そして防災訓練です。

勤務先や学校にも防災士資格を持つ方がいるかもしれません。そのような方がいるなら避難訓練の時の誘導などを指揮してもらって、防災士の話を聞く機会を設けるといいのではないのでしょうか?防災士としても実践訓練になりますし、それ以外の方もいざという時誰が防災士なのかを分かっている指示も通りやすくなるでしょう。

日本は災害大国です。9月に避難訓練を実施するところは多いと思いますが、1年に1回では忘れてしまいますね。訓練回数を増やしたり、防災士の元での勉強会も有効でしょう。自分が被災者になる事がないとは言えません。万が一の時、災害を最小限に食い止める力をみんなが持つといいですね。

中古車・車検・キズ直しお任せ下さい!
安全を願い、お客様のカーライフをサポートする
昭和シェル石油株式会社特約店
株式会社 オクヒラ
木材団地前店
〒587-0042 堺市美原区木材通4-9-24
TEL.072-362-5063



しゃんえん りょうり
旬安料理 扇

●会席料理
●河豚料理
●鍋料理
●仕出し料理
●お弁当

営業時間
AM 11:30～PM 2:00
PM 5:00～PM 9:00
定休日 月曜
各種コースをご用意できます。
時間・曜日・ご予算等お気軽にご相談ください。

〒587-0002 堺市美原区黒山104 **072-362-0880**

