



私は、家族が単身赴任のため、長年外食を基本とした食生活をしていま

私は毎年人間ドックを受け、健康には気をつけているつもりでした。味の好みも薄味だと思っていました。ところが昨年初めて組合員健診を受けてみて、オプシオンもしないのに尿中塩分の数値が記載されていたのには驚きました。そして尿中塩分が基準値を超えていたのも意外でした。

はじめよう  
「すこしお生活」

過ぎたるはなお及ばざるが如し。行き過ぎるとかえってよくないという意味の言葉ですが、これほどのようなことにも当てはまると思います。



さあ、減塩料理をつくろう！

# 今日から始める

# 「すこしお生活」

すこしお生活は身近な所から始められます。今からでもすこしお生活を始めてみませんか？



す。昨年、動脈硬化が進出し、冠動脈にステントを装着する手術を行いました。血管内にプラークという石の塊のようなものがたまり、血流を妨げるのを防ぐ手術です。外食は塩分が多いといいますが、そのことが原因の一つになるかはよくわかりません。

塩は、人体には必要なもの。塩味のきいていない料理はおいしくない。しかし、塩分の摂りすぎは人体によくない。

塩の功罪をもっとよく知り、基準値を超えているのだから、基準値以内に収まるよう減塩を心がけたいと思います。

医療生協が取り組もうとしている「すこしお生活」運動は、私は身近なこ

と感じます。とりあえず、醤油は減塩醤油に変えました。モーニングのゆで卵には塩をかけないようになりました。今年の組合員健診が楽しみです。

春日井支部  
青木 宣子さん



1食2g以下の減塩料理

