ウェルネス京丹波ポイント

いきいき健幸コラム「今日からできる! 減塩法」

塩分のとりすぎは高血圧になる!?

日本人の2人に1人は「高血圧」であり、その最大の原因は「塩分のとりすぎ」といわれています。高血圧は無症状のことが多く、気づいたときには脳出血や心臓病など命にかかわる病気になっていることがあります。「今日から、少しずつ」減塩に取り組んでみませんか?

【塩分摂取の目標量】男性 7.5g/日未満　女性 6.5g/日未満

減塩のポイント

- まずは何もかけずに食べてみる
- 調味料は少しずつ出して「つけて」食べる
- 香辛料、薬味、柑橘類の香りをいかす
- お酢の酸味や、だし等のうま味をいかす
- 汁物は具だくさんにし、汁を少なくする
- 食べ過ぎない

今が旬! ウェルネスレシピ

「ズッキーニのカレーチーズ焼き」 ズッキーニの旬 6月～8月

カレー粉のスパイスでおいしく減塩!

材料(2人分)

- ズッキーニ(中)…1/2本(140g)
- スライスチーズ……1枚(20g)
- 味付カレー粉…小さじ1/2(1g)
- オリーブオイル‥大さじ1/2(6g)

作り方

①ズッキーニは5㎜～1㎝の輪切りにする。
②熱したフライパンにオリーブオイルをひき、①を入れて両面を軽く焼く。
③カレーパウダーをかけて、さらに焼く。
④スライスチーズをちぎってのせ、チーズが溶けたら完成。

このレシピの塩分量 0.5g

健康のためには運動も大切!

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう!

アプリのダウンロードはコチラ➡

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

iOS版　Android版

アプリのダウンロード方法はこちら

お問い合わせ先　京丹波町健康福祉部健康推進課　TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)