

イワくんの ちょっとイワせて

第7回



イワくんどうしたの？

近所のおじさんが、血圧が高いから塩分を控えるようにと病院の先生に言われたんだって。塩分のとりすぎが良くない事はわかるけど、うす味のおかずはおいしくないというし…。どうしたら、おじさんが楽しく食事ができるかなあ

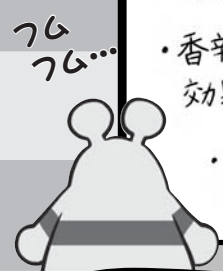


イワくん勉強中！

☆ 高血圧 → 脳卒中、心臓病、腎臓病 **恐れあり**

- ・だしを利用して素材の味を楽しむ
- ・レモンなどの酸味を利用
- ・香辛料を効果的に
- ・腹八分目を心がけて
- ・ソースやしょうゆはかけるより、つけて食べる
- ・酒の肴、練り製品、加工食品の食べ過ぎ注意

適塩生活のための工夫



イワくんわかった？

塩分を減らすと、味が物足りなくなっておいしくなくなると思っていたけど、香味や酸味を上手に使ったり、調理法にメリハリをつけたりするだけで、うす味でもおいしく食べられることが出来るんだね。さっそく、うす味でもおいしく食事を楽しめることをおじさんに教えてあげなくっちゃ！

よく「汗をかいたら塩分をとろう」というけど、塩分の取り過ぎは良くないよ！正しい食生活を心がけていれば、塩分が不足することはないんだって

皆さんも、適塩生活で健康寿命を延ばしてくださいね！



人の動き (平成 27 年 6 月 30 日現在)

● 住民基本台帳 人 □ 総数 85,319人(前月比 - 28)

男 39,967人(前月比 - 18)

女 45,352人(前月比 - 10)

世帯数 42,177世帯(前月比 - 16)

岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号

☎ 0126-23-4111 FAX 0126-23-9977

ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

▶ 救急当番医ガイド ☎ 0126-23-5153

▶ 消防テレホンガイド ☎ 0126-24-0119



今月の表紙

思いっきり遊んだあとのおにぎりって、うめえ～

広報紙は綴じておきましょう