

まち育出前講座

生活習慣病予防の為の食事のポイント

2015年 8月 24日

調理実習に参加しました！

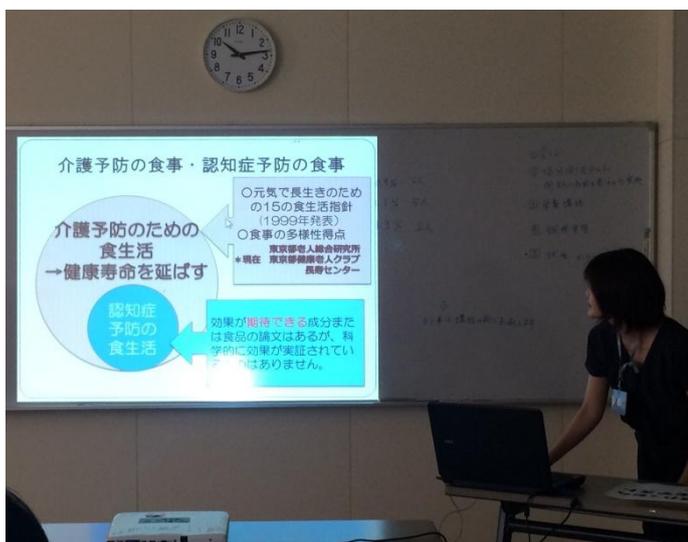
☆ 塩分測定器を使って味噌汁の塩分をチェックしてみよう。
保健福祉管理栄養士の如沢さんの講師のもと先ず簡単なキットを使った塩分測定をしました。

参加された方たちは各々結果が違いましたが、塩分濃度に対する感じ方は次の様でした。

- ① 1.2%以上 「大変しょっぱい」
- ② 0.9～1.1% 「少ししょっぱい」
- ③ 0.7～0.8% 「ちょうどいい」
- ④ 0.6%以下 「うすい」

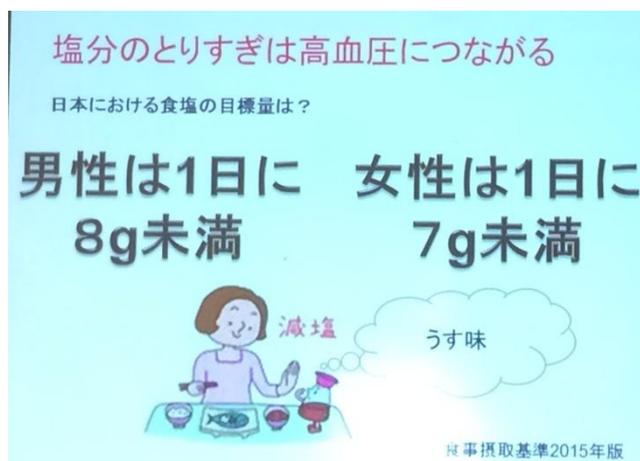
日頃どのくらいの塩分を食事などで摂っているのか？
塩分を摂り過ぎない食材選びと認知症予防の為にも気をつけたほうがいい食事のあり方などのお話がありました。

☆ 1日10品目を3食の中で食べる事が理想的で1回の食事の中で
「何をどうやって食べればいいのか？」



- ・ 主食（炭水化物） お茶碗一杯分のご飯。
- ・ 主菜（たんぱく質・脂質） 肉類、魚介類、大豆製品を一皿。
- ・ 副菜（ビタミン・ミネラル） 野菜、海藻類、芋類、果物を一皿からふた皿。

- ※ 一日の塩分摂取量は？
- ※ 一日の水分を出来る限り（食事にも含まれる）2L分飲みましょう。



☆ 講座の後、調理実習に入る前にヘルスリーダーさんから「献立」の説明。



主食「ご飯」 一人分120g
 主菜「生鮭の香草焼き」
 副菜「長ネギのピリ辛煮」、「和風ミルク
 スープ」
 デザート「リンゴと無糖ヨーグルトのデ
 ザート」

このメニューで624kcal、カルシウム259g、鉄分2.8g、塩分2.5g、野菜の量は202.5gでした。



※ 塩分を多く使わなくても香味、酸味、食材本来の旨み成分で美味しくたくさんの野菜を食べる事ができました。海藻、芋類、果物等を食べる事で更に満腹感もあり、献立の見た目も色とりどりで楽しませてもらえました。ヘルスリーダーさんからも家にある野菜等その時々に出る旬のものを料理して家族と楽しみながら食事することで会話も増えて更に体にも心にも栄養になるのではないのでしょうか？とのアドバイスも聞けました。



みんなで囲む食卓
 食卓の上には
 花が飾られて
 ……