

減塩[kei]のススメ 第5号

減塩で元気

減塩



君津地区学校給食センター 共同発行
(袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市)
文責：袖ヶ浦市立学校給食センター



高血圧予防と野菜の関係



野菜には、高血圧を予防する効果があることをご存じですか？野菜は一般的にカリウムという栄養素を多く含み、カリウムには体内から余分なナトリウム（食塩のもと）を排出する働きがあります。つまり、普段から野菜を十分に食べることが、高血圧症を含む生活習慣病の予防に役立つというわけです。

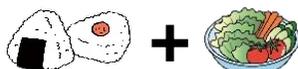
◇腎臓などに疾患がある方はカリウム摂取について医師にご相談ください。



野菜をもっと食べよう！



① 市販品は組み合わせて野菜量アップ



(例) パンやカップ麺、おにぎりだけでなく、一緒に野菜たっぷりのおかずを選びましょう。カット野菜やサラダは手軽で便利です。

② 簡単な調理法で野菜量アップ



(例) うどんに、きゅうりやトマト、レタスなど、生で食べられる野菜を添え、サラダうどん風に。

カリウムは水に溶けやすいので、野菜を水にさらしすぎないようにしましょう。

③ お惣菜に追加して野菜量アップ



(例) ミートボールに蒸し野菜を追加して、酢豚風ミートボールに。追加の味付けをしなくても美味しく食べられます。

食べるお惣菜に合わせて、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリーなど、特にカリウムが豊富な野菜を使うのがおすすめです。



おうちで食育コーナー

～お子さんとこんなお話ししてみませんか～

1日に摂取したい野菜の目標量はどのくらい？

㉞350g ㉟100g ㊱50g

正解は㉞の※350gです。上の写真が実際の量になります。給食ではこのうち1/3量がとれるようにしています(中学生の場合)。おうちでも野菜を食べてくださいね。

※国が掲げる、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値です。

