

# 住まいのかわら版

平成30年  
2月号

<発行>  
林工務店  
佐賀県鹿島市大字納富分  
938番地3  
TEL.0954-62-2686  
FAX.0954-62-2708

## 塩分・糖分をコントロールして健やかな毎日を送りましょう！

いつもの食生活のなかで、塩分・糖分にご注目！  
摂りすぎないポイントをご紹介します。

みなさま、元気で過ごして  
うか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「塩分・糖分をコントロール」です。健康を維持するうえで大切なのが食事。でも、塩分や糖分が多すぎると、生活習慣病などの原因になりかねません。そこで、塩分や糖分を取りすぎない工夫をご紹介します。

### だしや調味料で 塩分を調整する

大人が摂る適切な1日の塩分量は、男性が8g未満、女性が7g未満と言われています。日本食にはみそやしょうゆを使うことも多いので、上手に調節したいですね。そこでおすすめなのが、天然のだしを使うこと。昆布やかつお節、煮干しなど、だしの旨みを活かすことで、みそ汁のみそや煮物に使うしょうゆなどの量を減らすことができます。いちいちだしを取るのが面倒なら、「水



だし」はいかが？冷水ポットなどに水1リットルに対して昆布15〜20g、昆布&煮干しまたは昆布&花かつおは、各10gを一緒に入れて6時間〜8時間。前の夜に入れておけば、朝には美味しいだしができます。



出汁がらを取り除けば冷蔵庫で3日ほど保存できます。

また、料理にカレー粉やこしょう、お酢をアクセントにつかうのもおすすめです。カレー粉は少量で味が決まりますし、豚肉にしょうゆやみりん、黒こしょうを効かせた黒こしょう炒めや鶏肉の煮物にお酢を加えて

### 口にすることを意識して バランスの良い食事を

さっぱり煮にしても良いですね。さらに、しょうゆはつい使いすぎてしまう傾向にあるので、小さじなどで計りながら使うと、ふだんの量が意識できて良いですよ。

砂糖などの糖類の適切な1日の摂取量は25g程度、糖質（炭水化物から食物繊維を抜いたもの）は男性が250g、女性が200g程度と言われています。ふだんから口にすることに意識したいですね。

たとえば、スポーツ飲料や野菜ジュースは健康に良い点もありますが、スポーツ飲料には500mlあたり約30gの糖類、野菜ジュースは紙パック200mlあたり13〜15gの糖質が含まれるので、多飲は控えた方



### 頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ〜



が良いでしょう。梅酒やブランデーにも多くの糖が含まれているので、飲み過ぎにもご注意ください。おすすめは、糖類、糖質の代謝をアップさせる栄養素を取ること。ビタミンB1は豚肉や納豆、豆腐、サバなどに多く含まれています。ナイアシンは、カツオ、ぶり、鶏ささみ、マイタケなどに多く含まれています。



ビタミン B1 は玄米にも多く含まれているので、白米に代わりに摂るのも良いですね！

最近、糖質ダイエットといってご飯やパン、麺類を全く食べない人も



甘いものが食べたい！というときは糖控えめの高力カオのチョコレートなどがおすすめです。

いますが、糖質が少なすぎると、脳の栄養不足になり、集中力の低下につながることもあるので、適切に摂ることが大切です。朝食は、一日の始まりを支える十分なエネルギーを蓄えなければならぬので、無理して減らさず、ゆっくり噛んで食べましょう。噛むことで満腹感が増し、食べ過ぎを防止することができます。夜はいつもよりも3/4程度に抑えてみてはいかが？そのぶん、野菜の副菜などを増やすなどして、バランスの良い食事を心がけましょう。

裏面にも役立つ情報が満載！