

住民健診時に「適塩味噌汁」の提供を行いました！

食改善では、住民健診時に「適塩味噌汁」の提供を行っています。

平成29年度は6日間行い、440人に味噌汁を提供し、家庭での味と比べて濃いかな、同じくらいかな、薄いかなを比較してもらいました。

適塩味噌汁

(4人分の分量)

だし汁 600ml

(いりこ、昆布などを

前日から水に漬けておく)

味噌 30g

(約大さじ2杯)

野菜 適量

※野菜の旨味もだしになります。



同時に食品に含まれる塩分を示し、

男性 1日の塩分摂取量 8g

女性 1日の塩分摂取量 7g

にするために(塩分を摂り過ぎないように)心がけないといけないことや、和食は健康的には良いとされるが塩分を摂り過ぎる傾向があるので、注意するなどをお知らせしています。

10月の健診時(48人に提供)の結果

| | | | |
|------------|-----------|-------|-----|
| 提供した味噌汁に比べ | 自宅の味噌汁の方が | 濃い | 31人 |
| | | 同じくらい | 14人 |
| | | 薄い | 3人 |

☆ 以前に比べると、「同じくらい」、「薄い」が多くなっているようです。



日頃の食生活で薄味になれるために、まずは味噌汁から始めていただき、食材そのものの旨味をしっかり舌で覚えれば、適塩につながっていくと思います。健康寿命(元気で長生き)を延ばすためにも頑張りましょう！

