

# こぶしの花だより

すこやかさを支え、こころに寄り添い

このまちで暮らす喜びを共に



2020年12月

Vol.24

年末年始は、クリスマス会や忘年会、新年会など外食する機会が増えます。

いつもは食事に気をつけていても、イベントや外食によって食事のリズムや内容、量が増えて思った以上に塩分や糖분을摂りすぎることも。塩分の過剰摂取は、血圧の上昇や体重増加を招くため十分に注意する必要があります。減塩のポイントを参考に、塩分のとり方を見直してみましょう！

生活習慣病予防の為に1日食塩目標量 2020年版を目指しましょう。

男性  
**7.5g** 未満



女性  
**6.5g** 未満



高血圧の方  
**6g** 未満



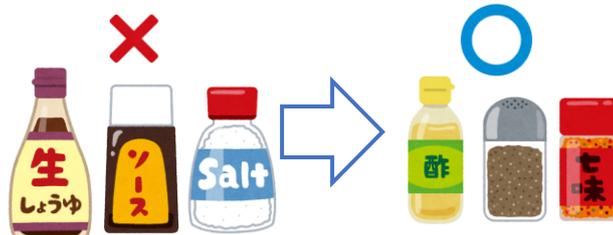
ラーメンなどの麺類はスープを残す



練り製品・加工食品・漬物・佃煮は塩分が多いので食べる量や回数を減らす



卓上に調味料は置かない



醤油やソースはかけるより「つける」



## ★クイズに挑戦！★ (ヒントはとなりです。)

塩分量が多い『鍋料理』ですが、一番塩分量が少ない料理はどれでしょうか？ (答えは裏面にあります)

- ①おでん ②水炊きにしてポン酢 ③すき焼き

## 鍋料理での減塩の工夫

- ①酢や香辛料、香味野菜を使う
- ②味つけは最後に
- ③締め麺や雑炊は翌日に

参考：ヘルシーフード株式会社カタログ「にこにこ」

年末年始の予定について

休診 12/30 (水) ~ 1/3 (日)

年内は 12月29日 (火) 8:30~17:00

年始は 1月4日 (月) 8:30~17:00



## 糖尿病教室

1月16日(土) 13時~14時

低血糖・フットケア

新型コロナウイルス対策として、皆様へ手指消毒とマスクの着用をお願いしております。また、感染の再拡大などがあった場合には中止や延期の可能性がございますのでご了承ください。