

「適塩」で健康になろう！

最上地域は食塩摂取量が多いのが現状です。
減塩することで高血圧などの生活習慣病を予防できます。

最上保健所では、食塩を減らしてもおいしく食べることができる「適塩」をおすすめしています。

おすすめ パプリカとツナのマリネ



- 【材料】(2人分)
- パプリカ(赤・黄) 50g
 - 玉ねぎ 15g
 - かいわれ大根 5g
 - まぐろ油漬缶 15g
 - 穀物酢 大さじ 2/3
 - 上白糖 小さじ 1
 - オリーブオイル 小さじ 1/3
 - こしょう 少々

【作り方】

- ① パプリカ、玉ねぎを薄くスライスし、玉ねぎは水にさらして、キッチンペーパーで水分を吸い取る。
- ② ボールにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 5分ほど置き、味をなじませる。

【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー 44kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.5g
炭水化物 4.1g **食塩相当量 0.1g**

◆ 適塩調理のポイント ◆

- ・香味野菜・香辛料・酢等を使用し、**少ない塩分でもおいしく**
- ・だしの旨味を活かし、調味料は**控えめに**
- ・新鮮な食材を使用し**素材そのもののおいしさ**を



◆ 適塩食生活のポイント ◆

漬物、塩蔵、インスタント、加工食品は**控えめに**



麺類の汁は残す



スープは残そう

汁物は1日1杯



減塩食品を使う



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和2年度第3号

まずは「プラス10分の運動」を心がけましょう！

外出の自粛で体を動かす機会が減った方も！

生活の中のちょっとした時間を利用して 例) 朝3分+昼3分+夜4分=10分

朝

- 少し早起きしてラジオ体操
- 料理の合間や歯磨きしながらストレッチ
- キビキビ掃除や洗濯を



昼

- 仕事の合間にストレッチ
- 休憩時間に5分間ウォーキング
- エレベータよりは階段で



夜

- テレビを見ながら筋トレ
- お風呂の中でストレッチ
- 家の中でウォーキング



おうちでやってみよう！

約4分間

ロコモ予防は40、50代から

花の山形！しゃんしゃん体操

花笠音頭に合わせて、楽しく体操しましょう♪



こちらから↑
YouTubeで視聴できます

※ロコモティブシンドロームとは(略称:ロコモ)

筋肉、骨、関節などの運動器のいずれかに障がいがあり、歩行や日常生活に何らかの障がいをきたしている状態のこと。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和2年度第3号