



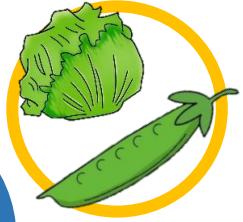
# まめなかなまつうしん

今月のテーマは

## レタス・スナップエンドウ

R2.5.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行  
政栄養士研究会

です！



**5月17日は高血圧の日**  
**毎月17日は減塩の日**

塩辛いものをたくさん食べるとのどが渴いた体験はありませんか？

血液中の塩（ナトリウム）が増えると、塩の割合を一定に保つため、体が水分量を増やそうとします。

そのため、血液量が増え、心臓が高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなり、血圧が高くなります。血圧が高くなった状態を「高血圧」と言い、心疾患や脳卒中、腎不全等のリスクを高めます。

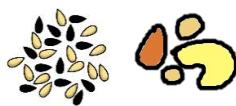
### 食塩を減らしても美味しい減塩の工夫

#### ①食材の持ち味やうま味を活かす

・素材の風味や食感、だしのうま味



・種実類の香ばしさと食感



・酢、柑橘類、ヨーグルトなどの酸味



・ごま油やオリーブ油、バターなど油脂風味



・香辛料や香草類の香り独特の風味



・牛乳やヨーグルト、チーズなど乳製品のコクと塩分



#### ②適度な焦げの風味を活かす



④主食は味付けのないご飯を優先とする



③塩味調味料は  
食材の表面につける



#### ストップ 新型コロナウイルス



うつさない・うつらないために3密（密閉・密集・密接）を避けましょう！

咳工チケット・手洗いをしましょう！

日頃からの健康な身体づくりを！ 主食・主菜・副菜のそろった食事を！

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センター やまつじ 健康課

TEL 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。





