

3月19日(木)

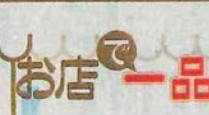
中國新聞社
広島市中区大手町1丁目1番地
〒730-0013
電話 082-223-1111
60円(1部売り)

呉発 おしゃれに減塩

⑩

隔週連載「呉発 おしゃれに減塩」は10回目。
「こだわりのヘルシーグルメ Diet レストラン in 呉&広島」プロジェクト(代表・日下美穂医師)に参加する一般利用可の社員食

堂の健康ランチを紹介する。リレーコラムは呉市で開業する野間玄督医師に、食塩の取りすぎが心臓にもたらす影響について執筆してもらつた。



糧配食堂事業部

河合朋子さん
管理栄養士

ヘルシーランチ

三菱日立パワーシステムズ
呉工場食堂(呉市)



多彩な食感が楽しめる「すき焼き風煮」

呉市宝町2の55 (呉工場構外の厚生棟2階)
0823(21)7228
営業時間 午前11時~午後1時15分(一般利用可。平日のみ、土日祝休)
駐車場なし

塩分(1人当たり)
2.5g
エネルギー
566kcal



こだわりポイント

(すき焼き風煮)

- ★ 牛肉は少なめ。食感の違う焼き豆腐、はんべんで満腹感
- ★ 白ネギ、白菜など野菜もたっぷり
- ★ 吸い物は小さ目のお椀。汁は薄目で具のとろろ昆布で塩味
- ★ 副菜のナスは軽く油で揚げ、シトウを添えて色鮮やかに

510円(税込み)、予約不要

三菱日立パワーシステムズ呉工場の社員食堂は、私たち糧配(呉市)が運営を受託しています。一般の方も歓迎です。日下美穂先生のプロジェクトに最初から加わり、減塩で低カロリーのヘルシーランチを6種類、平日に日替わりで提供しています。6種類だと曜日が固定せず、病院帰りなどで決まった曜日に変えています。

来る人にも違うメニューを食べてもらえます。現在は「すき焼き風煮」「サーモンホイル焼き」「豚肉の生姜焼き&カレイのムニエル」「さばの唐揚げバルサミコソースかけ」「ハンバーグおろしポン酢かけ」「豚肉のわさび醤油焼き」。1食当たり600円(税込以下)、塩分は2~6.6gです。

「その一杯」前に考えよう

次回は4月2日に掲載します。料理研究家黒田千晴さんの減塩レシピ「家庭で一品」です。リレーコラムは広島大学院の石田万里准教授が担当します。



のま・けんすけ 医療法人
社団・野間クリニック院長、
日本高血圧学会評議員

「その一杯」前に考える癖を付けていきませんか。食塩摂取の世界保健機関(WHO)の推奨は1日5g未満、日本高血圧学会の推奨が1日6g未満です。日本人の平均食塩摂取量は約10gで、世界有数の高さです。皆さん、少しでも元気でいる時間を延ばすためにも「その一杯」の前に考える癖を付けていきませんか。

食塩摂取の世界保健機関(WHO)の推奨は1日5g未満、日本高血圧学会の推奨が1日6g未満です。日本人の平均食塩摂取量は約10gで、世界有数の高さです。皆さん、少しでも元気でいる時間を延ばすためにも「その一杯」の前に考える癖を付けていきませんか。

お昼ご飯や、飲み会の締めの一杯として気軽に日本の国民食ラーメン。塩分の取り過ぎが分かっているながら、つい食べてしまいがちです。しかし、そのラーメン一杯に6g前後も塩分が含まれていることはご存知ですか? 食塩の成分であるナトリウムには水を体に貯める性質があり、食塩が多く取ると、体の血液量が増えて心臓に負担がかかり、血圧も上昇。心肥大も引き起こします。血液循環のポンプである心臓に負担がかかると、軽度な活動でも息切れ、むくみ、疲れを感じるようになります。だんだんと悪くなつて、結果として命を縮めます。それが心不全です。

また高血圧によって血管がボロボロになります。(動脈硬化)、心臓という筋肉の塊に栄養を奪い、ほぼ寝たきり状態にさせかねないことがあります。高血圧はサイレンコトキラー(静かな殺し屋)といわれていますが、食塩の取り過ぎも静かに、ゆっくりと心臓を痛めつけています。

心臓病が怖いのは、命を奪う前に健康状態を奪い、ほぼ寝たきり状態にさせかねないことです。

高血圧はサイレンコトキラー(静かな殺し屋)といわれていますが、食塩の取り過ぎも静かに、ゆっくりと心臓を痛めつけています。