

朝・昼・晩を減塩食

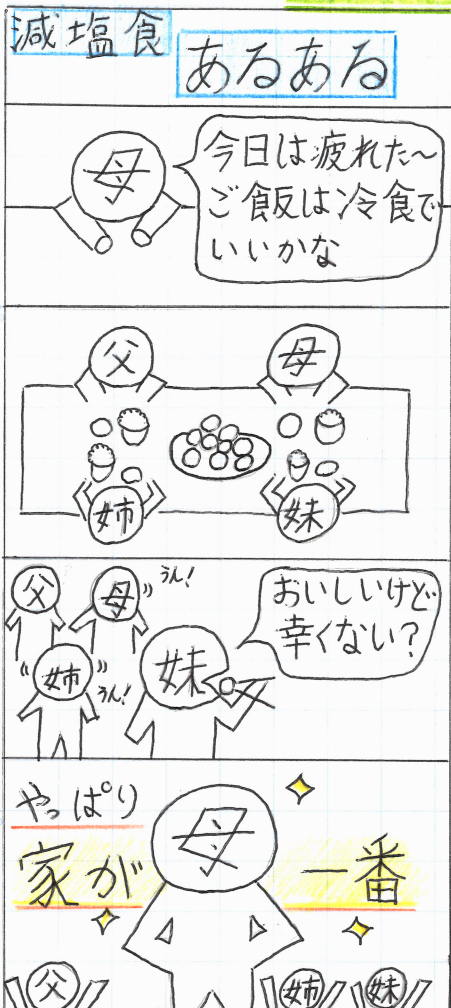
そしたら健康に!?

減塩食

新聞

発行者

名前 秋月 手嶋 美瑚 2年 / 組 中学校



私の母は、朝と夜にご飯を持って私の祖父の家に行っています。祖父は心臓病で食事には特に気をつけています。ならばならないそうです。だから母が持ってきているご飯は手作りの減塩食です。私の家族も祖父と同じ塩分をかえめの食事を取っているの、自然と健康な体かえめでき毎日元気な生活をおくることのできています。

減塩食とは、塩分を減らした食事を指して、減塩食を続けることで、高血圧や慢性腎臓病（CKD）の重症化を予防することにつながります。健康な生活を過ごすには、朝、昼、晩の健康な体をつくるために、減塩食を続けることが大切です。

- 1 加工食品や外食を控える
- 2 低塩の調味料を使う
- 3 佃煮やふりかけ、つけものなどの常備菜を控える
- 4 めん類の汁は残す
- 5 野菜、果物、肉、魚など加工されていない食品を選ぶ
- 6 ゆず、だいだい、レモンなどのしぼり汁や酢を利用する
- 7 カレー粉、辛子、味噌、唐辛子、わさび、生姜などの上手に使う
- 8 だしは上手に使う
- 9 お節きの類など、自然の食品で避ける
- 10 学調味料は避ける

減塩食を続けるには?

『編集後記』
自分か元気かいられるのは、母が作ってくれるこの飯のおかげです。この新聞をきっかけに、新しい気持ちで、健康的な食事をしたいです。

