

すこしお生活はじめませんか

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称。
日本人の塩分摂取量は1日平均10.1gですが
医療福祉生協では1日 **6g**をめざしています。

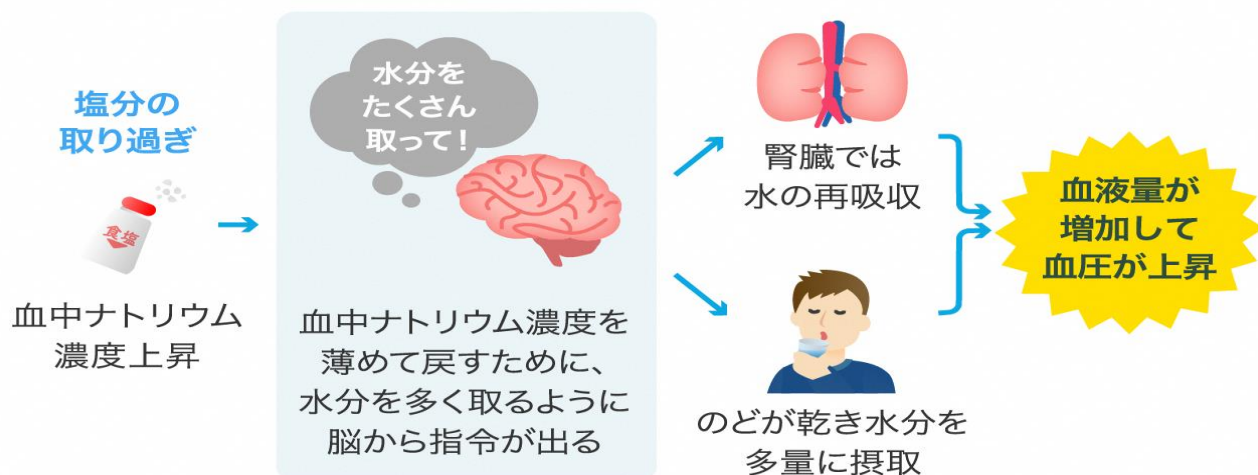


塩と上手におつきあい

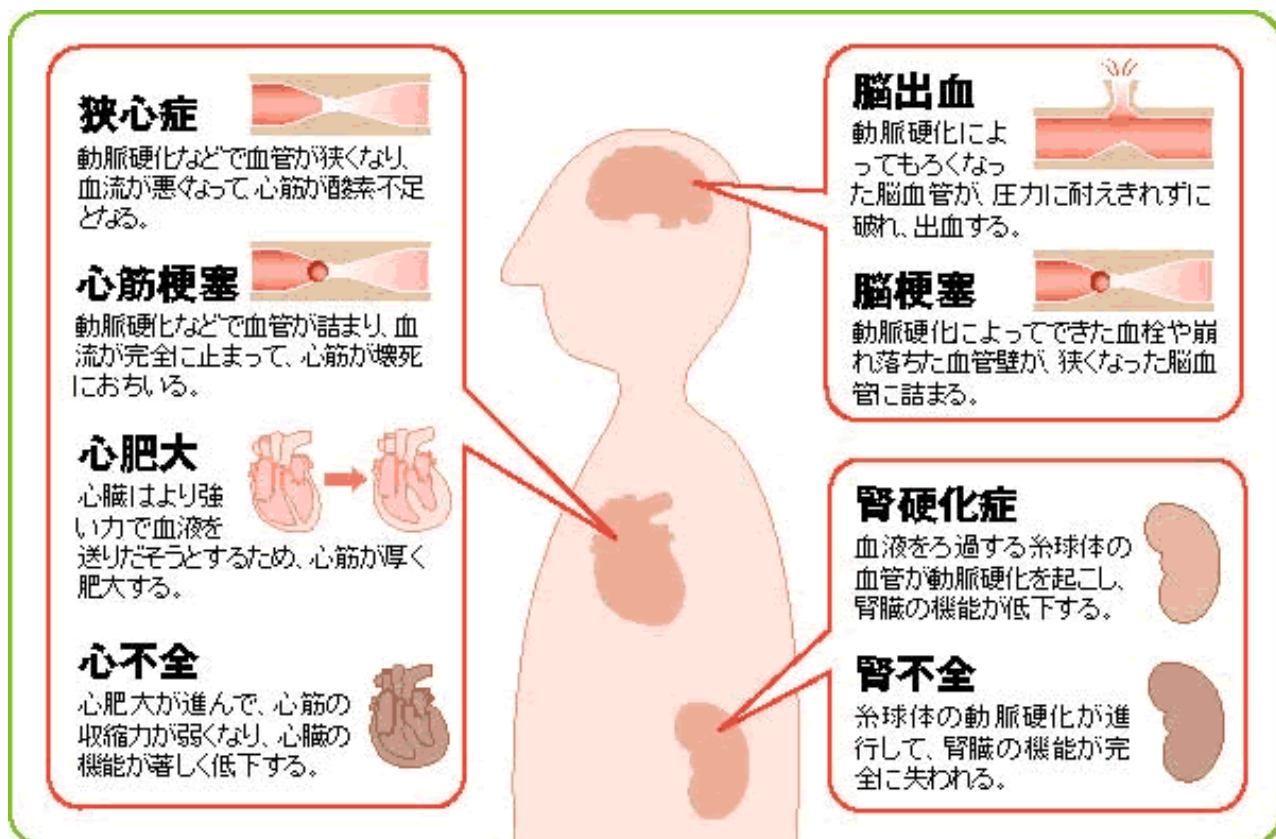
すこしお

★塩分の摂りすぎが高血圧に！

塩分過剰摂取によって高血圧に！



★高血圧から重大な病気につながります。



「すこしお」のポイント

① 塩蔵品を控える



明太子1/4腹



食塩量1.7g



梅干し中 1個



食塩量2.2g

② 麺の汁を残す



ラーメンなら

スープの食塩量:4.5g



スープを全部残したら
スープから摂取する

食塩量:1.2g

③ 汁物を減らす



2杯の
食塩量3~4g



1杯の
食塩量1.5~2g

④ 少なめにつける



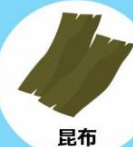
○すし飯側に
しょうゆをつける



○ネタ側半分に
しょうゆをつける

⑤ 旨味成分でだしを取る

グルタミン酸



昆布

イノシン酸
アスパラギン酸



鰹節

グアニル酸



干し椎茸

⑥ 香りが豊富な食材と一緒に使う



⑦ 酢やレモンを使ってしょう油やドレッシングを減らす



⑧ 食事にメリハリをつける



出来るところからスタート！

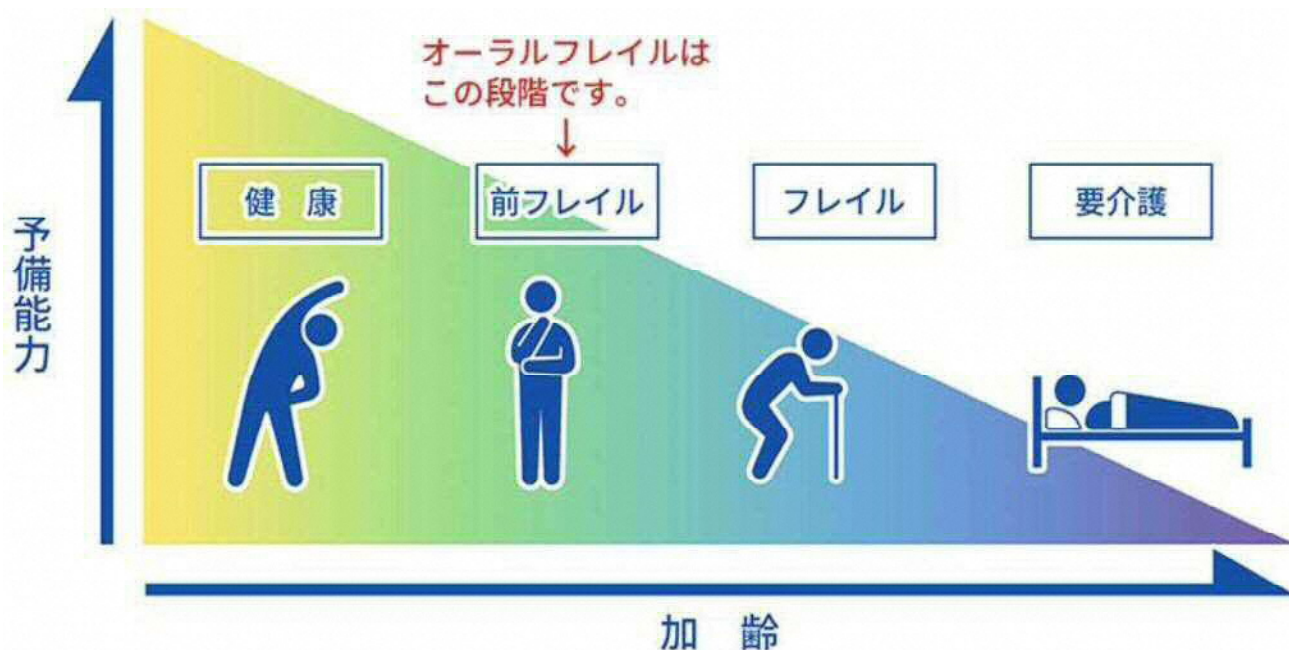


オーラルフレイルって何？

噛む・飲みこむ・話すなどお口の機能の低下のことで、早期の重要な老化のサインだよ！



全身の身体機能が低下したフレイル(虚弱)の始まりと考えられてるよ



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢



そのまま進むと寝たきりの要介護状態か…

でも、早めに発見して改善できる状態なんだよ
そのためにオーラルフレイル検査を受けてね！

