



北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや病気の予防のための「減塩」を広める取り組みが行われています。

塩分の取り過ぎは高血圧症の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病などの様々な生活習慣病を引き起こします。生活習慣病予防には「減塩」に取り組むことが大切です。

まだまだ暑さが厳しい日々が続いています。また、依然として新型コロナウイルスの影響が大きく、様々な制限のある生活が続いています。早急なコロナ禍収束を祈るばかりです。感染予防と共に、夏の疲れが出やすくなるこれからの時期、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて免疫力を高めておくことも大切です。

秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて、残暑を乗り切りましょう。

十五夜のお団子

十五夜は美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。ススキや里芋、お団子をお供えする風習もあります。お団子は15個をピラミッドのように並べます。今年の十五夜は9月21日です。お子さんとお月見やお団子づくりをしてみてくださいはいかがでしょうか。



★減塩のポイント

①新鮮な旬の食材を使いましょう

旬の食材は栄養が豊富で食材本来の味がたのしめるので、優しい味付けで食べることができます。

②香りや風味を利用して味に変化をもたせましょう

レモンやパセリ、カレー粉など薬味やスパイスを活用すると味を濃く感じることができます。

③しょうゆやソースはかけずにつけて食べましょう

調味料をそのままかけずに、小皿にとってつけて食べるとかけ過ぎを防ぐことができます。

④麺類の汁は残しましょう。

うどんやラーメンなどの麺類の汁を全部残すと4～5gの減塩につながります。みそ汁は具沢山に。

