

2020年に日本人の食事摂取基準が5年ぶりに改定されました。「日本人の食事摂取基準」とは、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防と重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防を視野に入れ策定された食生活の指針です。

その中で食塩の摂取目標量は改定を重ねるごとに下がり、今回の改定では男性7・5g未満、女性6・5g未満と、2005年の目標量（男性10g未満、女性8g未満）から比べても減塩が強く推奨されていることがわかります。

薄味の食生活を心がけましょう

仮に高塩分な食事を続けているとします。初めのうちは日常生活に支障なく過ごせていても気づかないうちに血圧が上昇し、高血圧になる恐れがあります。高血圧、つまり血管

に負担がかかる状態が続くと、脳・心臓・腎臓や大動脈などに悪影響を及ぼし、さまざまな病気を引き起こすリスクが高まります。また、必然的に減塩生活を余儀なくされます。そうなる前から薄味を心がけていくことは、非常に大きな意義があるのではないのでしょうか。

当院で提供している普通食は、食事摂取基準の目標値にのっとり1日6・5g未満を目標にしています。減塩は少しの工夫で、ご家庭でも簡単に取組めます。当院で行っている手法を、わずかですがご案内します。

減塩の工夫

減塩の基本は、おいしいダシを使うことです。当院でも毎朝、ダシを取ることに始めています。おいしいダシで調理すると、満足感を得られます。また、表面に味がついていると美味しく食べられるので、表面にしっかりと味がつくようになっています。和え物にはしょうゆをダシで割って使用しています。ご家庭であれば、減塩タイプの調味料を取り入れてみるのも良いと思います。

当院では他にもたくさん工夫を積み重ねています。健康維持・増進に寄与できる食事をおいしく食べてもらえるよう、これからも努力し続けてまいります。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕
おうちごはんて 野菜プラス

作り方

- 1 豆腐はザルの上で手でもんでつぶし、水気をきる。
- 2 アスパラガスは、根元の皮をむき、4cmの長さに切り、太い部分は縦半分に切る。
- 3 ニンジンも細切りにする。
- 4 鍋に湯を沸かし、2を入れて1分ほど茹で、さらに3を入れて1分ほど茹でてざるにあげて冷ます。
- 5 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、すりごまを加えてさらに混ぜる。1・4を加えて和える。

野菜には、大きく分けて緑黄色野菜と淡色野菜の2種類があります。緑黄色野菜は、色が濃くカロチンやビタミンEなどを多く含む野菜（アスパラガス、ニンジンなど）です。カロチンやビタミンEなどの栄養素は、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素の発生を抑制します。緑黄色野菜は、淡色野菜に比べて種類が少ないので、気を付けて取るようにしましょう。



アスパラガスの白和え風

1人分エネルギー：194kcal

材料（2人分）

- ▶ 木綿豆腐…1 / 2丁（150g） ▶ アスパラガス…2本
- ▶ ニンジン…30g
- ▶ A（マヨネーズ…大さじ1・1 / 3、しょうゆ…大さじ1 / 2、サラダ油…小さじ1、酢…小さじ2 / 3、砂糖…小さじ2 / 3）
- ▶ すりごま…大さじ2

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	5月19日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場2階 201会議室	国税に関する一般的な 税務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
人権相談	5月20日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
みんなの人権 110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110			☎ 奈良地方法務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政苦情 110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
無料法律相談 (予約制)	5月20日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	電話での相 談になりま す。	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 5月6日(木)から、住民保険課戸籍住 民相談係(☎ 34-2087)へ。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午 後4時	青垣生涯学 習センター	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～ 午後4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	5月26日(水) 午前10時～ 午後3時30分	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 5月19日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	5月27日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225/午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☎ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	5月27日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

※消費生活相談は、本紙 23 ページに掲載しています。

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。
最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。