

2月 きゅうしょくだより

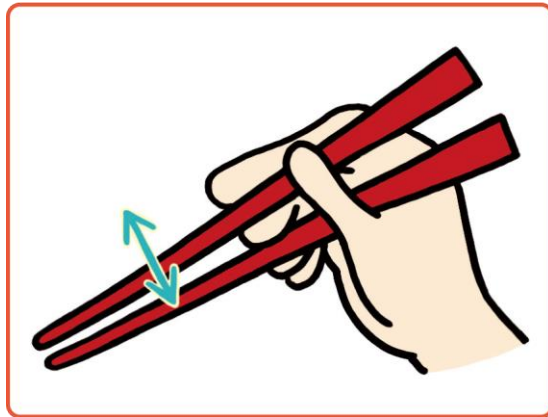
寒くなったり、急に気温が上がったり、体調をくずしやすくなっています。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎も流行しやすい時季です。病気の予防には手洗い・うがい大切です。よく眠り、しっかり食事もとるようにしましょう。

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



やってはいけないはしの使い方

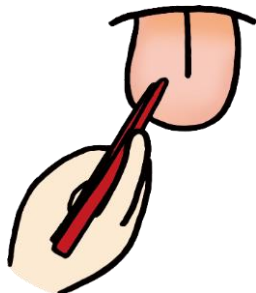
さしばし



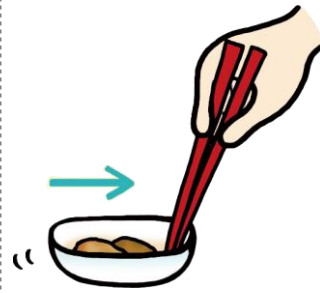
さぐりばし



ねぶりばし



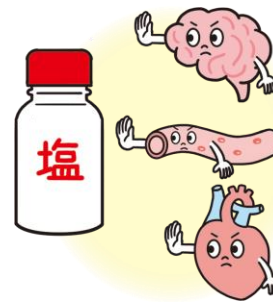
よせばし



健康な体でいるために

食事での減塩をこころがけましょう

食塩のとりすぎに注意しよう！



日本は、長寿国ですが、健康寿命は、平均寿命より10年ほど短くなっています。その最大の要因は、高血圧からつながる脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

「食塩相当量」のチェックをしよう！



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどのくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

目指そう 減塩！



生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。むしろとりすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な人でも1日6g未満をすすめています。
※厚生労働省推奨 男性 7.5g/日未満
女性 6.5g/日未満

減塩食品を上手に活用しよう！



いまは、おいしい減塩製品が次々と開発されています。上手に利用することで、減塩につながります。また、だしや酢など、素材を活かした調理をすることで塩分を控えることができますよ。

Let's cook!

鶏肉のハニーマスタードやき

材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚 (600gくらい)
はちみつ	大さじ2
粒マスタード	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- ① 鶏もも肉1枚を6等分に切る。
- ② Aの調味料を合わせて鶏肉につけておく。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②の鶏肉をならべる。
- ④ 180℃のオーブンで10分から12分焼く。
(焼き色具合で調節する)

