



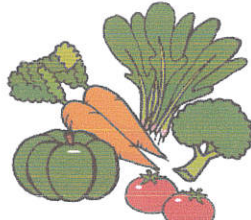
今年もよろしくお祈りします。今年もよい年にしたいですね！

## 減塩のコツ ～薄味でも満足～

塩分の過剰摂取が高血圧につながることは、みなさんもお存知のことと思います。  
薄味では満足できないという方も、薄味の料理を続けていくことで舌が慣れてきます。

### 減塩料理のコツ10

- ①うまみの濃い食品を使う・・・昆布、かつお節、きのこ類、干しえび、乳製品\*など  
\*乳製品は少量の塩分でも塩気を強く感じさせる食品です。
- ②香辛料や香味野菜を使う・・・わさび、しょうが、しそ、パセリ、三つ葉、カレー粉など
- ③酸味を利用する・・・かんきつ果汁、トマト、酢など
- ④油を使ってこくを出す・・・煮物や汁物の仕上げに、ごま油を一滴たらずだけでもこくがでます。
- ⑤香ばしい焦げの風味をつける
- ⑥材料の表面に味をつける・・・しみこませるより、塩味をはっきりと感じます。
- ⑦塩分は一皿だけに集中して使う・・・献立にメリハリが出て満足感が得られます。
- ⑧料理は適温に・・・熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。
- ⑨カリウムを含む食品を食べる・・・野菜、イモ類、こんにゃく、きのこ類、果物など。血圧を下げる働きがあります。
- ⑩食物繊維をたくさんとる・・・野菜、イモ類、こんにゃく、きのこ類、果物など。



できそうなことから試してみてくださいね！

### 今年は何年

写真は北海道で撮影した、シマエナガです。  
ふわふわかわいい姿に癒されます。

今年もよい年になりますように。



### 冬に起こりやすいけが・事故 低温やけど

低温やけどとは、温かく感じる程度の温度のものに長時間皮膚が接することで起こる熱傷のこと。「熱い」という自覚のないままやけどを起し、痛みが少なく、水ぶくれができにくいなど症状は軽く見えますが、熱源に長時間接しているため皮膚の深部まで炎症が起こっていることも少なくないといえます。

使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、ホットカーペットの上で寝ないようにしましょう。ゆたんぼ等も要注意です。

