



牛乳を“だし”にした
ミルク茶碗蒸し

今月の
オススメ

作りやすい分量（4人分）

卵 1個
牛乳 350ミリリットル
塩 小さじ1/2
しょう油 小さじ1/2
みつば 少々

作り方

- ①大きめの計量カップ（500ミリリットル程度）に卵を入れて溶きほぐす。
- ②①に牛乳を少量ずつ混ぜながら注ぎ入れ、塩、しょう油を加える。
- ③3センチ程度に切ったみつばを4つの器に入れ、②を等分に注ぐ。
- ④2センチの高さまで水を入れたフライパンにひとつずつラップした③を入れ、ふたをする。
- ⑤強火で2～3分、卵液が白っぽくなり表面が固まってきたら火を弱め、弱火で7～8分蒸せば出来上がり！

食べることは
人生の楽しみ

無理なく、おいしく 減塩しましょう

ふるふると滑らかな口当たりで、蒸し器を使わずフライパンで簡単に作れます。
牛乳を“だし”に使うと無理なく減塩できますよ！



齋藤 紀子
管理栄養士

食塩は、体の機能を維持するためになくてはならないものです。しかし、取り過ぎると血液中の水分量が増え、これに伴い血流量が増えるため、血圧が上昇します。高血圧になると血管に負担がかかり、動脈硬化など

食塩を取り過ぎると...

減塩が体に良さそうだということは、皆さんも分かっていると思います。しかし、そもそも自分が「取りすぎ」なのかどうか分からない人も多いのではないのでしょうか。

町が平成28年に行った調査によると、町の食塩摂取量の平均は、1日当たり男性12・7グラム、女性10・9グラムでした。これは、県の平均である男性11・8グラム、女性9・9グラム（平成28年度県民食行動調査）より多く、国が目標としている男性8グラム未満、女性7グラム未満を大きく超えています。この結果から、西会津町の健康づくりにとって減塩が必須であることが分かります。

減塩が体に良さそうだということは、皆さんも分かっていると思います。しかし、そもそも自分が「取りすぎ」なのかどうか分からない人も多いのではないのでしょうか。

町の調査結果から

が進行していきます。

こんな人要注意！

- ◎食塩量を気にしていない
- ◎塩味が濃いのが好き
- ◎ラーメン、うどんなどの汁はほとんど飲む
- ◎味見をしないですぐに調味料をかける
- ◎スープやみそ汁などの汁物を1日2杯以上飲む
- ◎漬物や塩蔵品（たらこ、塩鮭、佃煮など）をよく食べる

おいしく減塩するポイント

- ①酸味や香辛料、香りを使う
- ②「かけて」食べるより「つけて」食べる
- ③だしのうまみを利用する
- ④汁物は具たくさんにする
- ⑤適温にして薄味でもおいしく食べられるよう工夫する
- ⑥外食や加工食品の取り過ぎに注意する
- ⑦漬物の量に注意する
- ⑧牛乳のコクとうま味で薄味をカバーする

貯筋うんどう教室を紹介します

筋力をコツコツ貯めて、ずっと元気に

筋力は日常生活を送るために欠かせないものです。

町では、運動機能の向上が必要な人を対象に、いつまでも元気に、自分らしく生活できるよう、3カ月間集中して足腰の筋力を鍛える「貯筋うんどう教室」を実施しています。

貯筋うんどう教室とは？

- ④この1年間に転んだことがある
- ⑤転倒に対する不安が大きい

教室の内容

町では、75歳以上で介護認定を受けていない人に「生活機能チェックリスト」を実施しています。そして、これに該当する場合は個別に「貯筋うんどう教室」を案内し、運動をする機会を設けています。

＜生活機能チェックリスト＞

次の5つの質問のうち、3つ以上該当した人は運動機能の向上が必要です。

- ①壁や手すりを伝わらないと階段を昇れない
- ②何かにつかまらないうちと椅子から立ち上がれない
- ③15分続けて歩けない

教室の効果

無理な負担をかけずに効率よく体を動かせるといった利点があります。教室では、足腰の機能向上のための3種類の機器を使用しています。



転倒防止に
やってみよう！
「開眼片足立ち」

片足立ちは、バランス能力や下肢の筋力の向上に効果的。毎日続けることで転倒しにくくなります。

とても手軽で簡単な運動なので、ちよつと時間があるときにやってみましょう。



貯筋うんどう教室の参加者にインタビュー



井上 ハルノさん（道目）
（平成29・30年度参加）

病気をしてから体が不自由なため、筋力をつけて、できるだけ自分のことは自分で言い、畑仕事を続けたいと思い参加しました。主人や周りの人の協力をもらいながら、教室に参加できることを感謝しています。教室に来ると、みんなに会えて、体も心もすっきりし、また明日がんばろうという気持ちになります。健康づくりに熱心な西会津町に生まれて良かったです。

左右の足で1分ずつ、1日3回が目標です。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

気付いたときにコツコツ取り組んでみませんか？



物永 葉子
健康運動指導士