



## 減塩



# はじめよう! 「すこしお」生活

すこしお  
少しの塩分ですこやかな生活を



塩と上手におつきあい  
すこしお

すこしお®  
について

減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。

「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する。医療福祉生協では、これら減塩のとりにくみを「すこしお」として名称化し、2015年「すこしお」を商標®として登録し、減塩に取り組んでいます。

1日6g



### 一日の塩分摂取量の目安は…

日本では、1日の塩分摂取目標量を男性8g、女性7gとしています。最新の2014年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が9.7gとなっています。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

### なぜすこしおに取り組むのか

塩分を摂りすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。これを気にせずに塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

### 減塩のコツ

鮮度の良い旬の食材を使う。酢・香辛料・香味野菜・柑橘系を上手に利用する。  
美味しく、楽しく取り組むのが大事です。

### すこしおトライ(ヘルスチャレンジ)

医療生協さいたまでは9月～12月すこしおトライに取り組めます。今より2g塩分を減らすチャレンジです。ウロペーパーソルトで塩分摂取量を挑戦前後で測定します。1回300円でチャレンジできます。自分がどれくらい塩分を摂っているか知りたい方は、04-2923-3691までお申し込みください。



8/27(火)

ホッとこしんは  
『減塩』について齊藤管理栄養士がお話しします。  
13:30～所沢診療所にて。



奮ってご参加  
ください。

7月より

# ユニフォーム

## が新しくなりました!

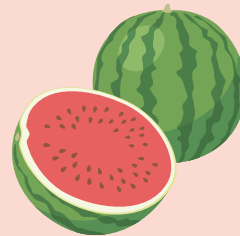


4年ぶりにモデルチェンジしました。今までのように職種で分けず、国連が定める持続可能な開発目標(SDGs)のうち、5つ目の目標「ジェンダー平等を実現しよう」から、男女で分けないこととしました。また「自分らしく」を大事にするため色もそれぞれ、多様な価値観を認め合えることを意識しました。気分一新で気持ちの良い対応につとめてまいります。よろしくお願いいたします。

管理栄養士  
早苗先生の

旬

の栄養だより



第2・3・4水曜日、  
第3土曜日、  
外来で栄養相談を  
担当しています。

No.12  
スイカ  
(西瓜)

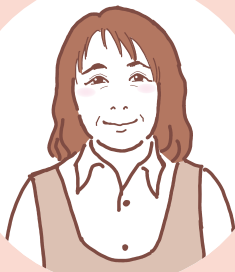
「スイカタイムー!!」スイカといえば、息子が高校生の頃、夏休み恒例の遠征合宿(バレーボール)で地元(群馬県)のお母様たちが振舞ってくださった「スイカ」のことを思い出します。選手たちが汗をたくさんかき、練習の合間に食べる「スイカ」はやはり格別の美味しさがあり、また体に「潤い」と「元気」を与えてくれます。

果肉には、抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれていて、腎臓病予防や夏バテ予防に効果があります。

皮にはカリウムとアミノ酸の一種『シトルリン』が多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防効果も。緑の硬い部分をむいて少し干し、塩やぬか漬けて軽く漬けると浅漬けが出来ます。

収穫直後が一番甘く美味しいので、入手したらなるべく早く食べましょう。

スイカにお塩を付ける方もいらっしゃいますが、お食事で塩分摂取出来ていれば、あえて付けないほうが良いかと思います(減塩)。



管理栄養士 齊藤早苗

### 外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方もお電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています  
月～土午前のみ、予約制です

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ┆ 11:30	内科 禁煙	内科 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
			訪問診療(往診)			
午後 14:00 ┆ 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
			訪問診療(往診)			
夜間 18:00 ┆ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

8/10(第2土)、12(山の日振替)、日曜は休診です。

訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

医療生協さいたま

〒359-1143  
所沢市宮本町2-23-34



所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

ひこひき

2024年8月号(No.36)  
デザイン: 株式会社コア