



## 特集

# おうち時間で 食生活を見直そう

コロナ禍の外食自粛により自宅での食事回数が増えるなど、私たちの生活に欠かせない「食」が今、大きく変化しています。この機会に、自分や家族の「食」について考えてみませんか。

**問い合わせ** 健康づくり課成人保健係(プラザけやき内☎37-1112)

### コロナ自粛が健康に影響

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う、外出自粛やおうち時間の増加により、「自宅で食事を食べる回数」や「自宅で料理を作る回数」が増えるなど、食生活が変化しています。

家族が家で食事する機会が増え、多忙な中で調理が負担になっている人もいるでしょう。

また、屋内で過ごす時間が増え、ついついお菓子を食べ過ぎてしまうこともあります。その結果、食事を簡単に済ませることが多くなり、主食中心の食事に偏りやすくなります。さらに活動量が低下することで、肥満や生活習慣病になるリスクがより高くなります。

家で食事を作る時に、ちよつとしたポイントを押さえるだけで、インスタント食品やお惣菜への過度な依存を防ぐことができます。また、食に対する意識が高まり、健康的な食生活を送

ることができま

ることができま。適切な運動とともに、バランスの良い食事、健康状態を良好に保つことが大切です。

### 塩分の過剰摂取に要注意

塩分は人間にとって欠かせない栄養素の1つです。伝統的に日本の食生活では、しょうゆやみそ、漬物など、塩を用いた調味料や食品が多くとる傾向があります。しかし、塩分のとりすぎは、さまざまなる病気のリスクを高めることにつながります。例えば、高血圧の場合は動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こします。

### 目標は1日マイナス2g

はじめは、料理にかける調味料の量を減らしてうす味に慣れたり、減塩の調味料を使用したりしましょう。また、香辛料や酸味のあるレモンや酢、香味野菜を加

えたり、だしの旨みを料理に取り入れたりして、良い香りや素材本来の味を楽しみましょう。

普段から料理をする人は、野菜や果物、大豆製品を取り入れた食生活に変えましょう。野菜や果物には、カリウムが豊富に含まれており、ナトリウムの排泄を促す働きがあります。

1日2gの減塩を心掛けましょう。ラーメンやうどんなどの麺類の汁を半分残せば、食塩摂取量をおよそ2g減らすことができます。また、ウォーキングなどの軽い有酸素運動で血流をよくすることも効果的です。

**-2** **今こそ、減塩で健康習慣**

1日マイナス2g  
おうちご飯で  
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。  
家で料理をする機会が増えた今、  
だしや香辛料・減塩食品を上手に  
使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT