



2013年7月 「初参戦」 スタッフ池田

週末のマラソン部になんとM常務が初参戦してくれました！！グレーのウェアがM常務です初参戦にはなかなかの走りでした(なぜか上からw)



## ふじ研マラソン部 活動継続中!

ランニングマシンでトレーニングする西〇主任です←一応マルで伏せ字にしました(フッ



この日はこの他にF部長、K次長、K課長も一緒に走りました。ちょっと面白いお話があるんですけどここには書けないので個人的に僕の方に聞いて下さいwww

知って  
おきたい

## 体の健康豆知識

### 身体にやさしい “減塩ライフ”をはじめよう!



塩分は、人間の身体に必要不可欠ですが、過剰に摂取してしまうと、血液中の塩分濃度が高くなり、高血圧や動脈硬化を引き起こしやすくなります。

さらに、塩分の多い料理は味が濃いため、箸が進みやすく、ごはんなどの主食の量も増えてしまいがち。塩気の多い食事の後には、甘いものが食べたくなり、適正なカロリー摂取量をオーバーしてしまうことも。このような食生活を繰り返していると、結果として高血糖につながる肥満をまねいてしまうのです。

1日に摂取する塩分量は“10g未満”が理想。単純に料理に使用する「塩」の量を減らすだけではなく、みそやしょうゆ、和風だし、ソース、ケチャップなどにも塩分が含まれているので、調味料の使用量を控えるように気を付けましょう。また、ソーセージやハムなどの塩分が多く含まれている加工食品にも注意が必要です。

塩分が少ないと物足りないかもしれませんが、素材本来の味を楽しむには薄味が一番。旬の新鮮な食材を使って、自然の甘みやうまみを上手に取り入れましょう。

### “減塩”できる習慣づくり

普通の食生活を少し意識するだけで、塩分の摂取量を抑えることが可能です。

#### 1 汁物は小さめの器に1杯が目安

みそ汁のみそは、1人分が大きさ1/2杯ほど(塩分は1.1g)。できるだけ具を多めに汁の量を減らし、小さめの器に1杯だけに。

#### 2 漬物や加工品は控える

漬物やつくだ煮、たらこやイクラなどの魚卵、魚肉の練り製品やハムなどの加工品も塩分が多いので、食べ過ぎないように注意。

#### 3 麺類の汁は残す

ラーメンやうどん、そばなど麺類の汁には塩分が多く含まれています。全部飲むと一気に4~6g程度摂取してしまうので必ず残すこと。

#### 4 調味料を食卓に置かない

塩やしょうゆ、ソースなど、つい使ってしまう調味料は食卓に置かないこと。こしょうや七味唐辛子、レモンなどは塩分がないのでOK。

#### 5 だしを効かせる

昆布やかつお節、煮干しなどで濃いめにだしを取ると減塩できます。市販のだしの素は、塩分を含んでいることが多いので控えめに。

#### 6 “香辛料”や“香味野菜”を活用

唐辛子・こしょうなどの香辛料や、ねぎ・しょうがなどの香味野菜を使えば味にアクセントが付き、塩分を控えることができます。

#### 7 “レモン”の酸味をプラス

焼き魚の塩気が足りないときは、しょうゆをかけずに、レモンやゆずなどの柑橘類を絞って酸味を加えるとおいしくなります。

#### 8 “みょうが”や“ごま”の香り効果

汁物には、ゆずやみょうがなどを加えるのがお勧め。あえ物は、ごまのりなどをプラスして香りづけし、塩分を抑えましょう。

#### 9 表面に味をつける

焼き肉や照り焼きは、下味をつけずに最後に味をからめます。煮物はだしで味を整えて、しょうゆを加えるのは仕上げのタイミングで。