

# 8月10日 健康ハートの日

8月10日は810（ハート）と読めることから、1985年にこの日を「健康ハートの日」とすることを日本心臓財団が提唱しました。

みなさん休みなく働いている心臓を思いやり健康について考える「こころとからだの休日」を過ごしませんか。

## 健康ハート 10カ条

- ① 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- ② 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日6g未満を目標に)
- ④ 食品は、栄養バランスを考えて。(1日30食品を目標に)
- ⑤ 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動。
- ⑦ ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨ タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩ 定期検診わすれずに。(毎年一度は健康診断)

心臓を守るために一番大切なことは減塩です。ナトリウムは水をため込む性質があるため塩分の多い食事は血流量が増加し心臓に負担がかかります。年齢を重ねるごとに塩味は一番感じにくくなると言われています。1日6gはすごく難しいですが当院の減塩レシピを参考に少しでも減塩を心がけてみてください。



## 主菜に

ナスとツナのラザニア風

旬：にんにく・ナス



レンジで簡単に

塩分：0.9g

## 副菜に

しっとり油揚げ焼き

旬：大葉



手軽に1品プラス

塩分：0.0g

(納豆のたれの塩分が追加されます)

夏は大葉、にんにく、今回は使用しませんでしたが大みょうがなどが旬です。香味野菜をうまく利用し、減塩しましょう。