

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 効果

- 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 未満を目指す)
- ④食品は、栄養バランスを考えて。(1日 30 食品を目指す)
- 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。(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: 0.9 g

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: 0.0 g

(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。