保健師からお届け
クローバーたより

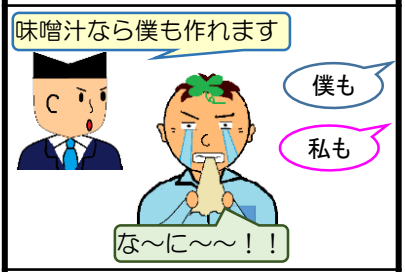
2020年 1月

発酵食品は良かど！
～味噌の話～

健康第一 クロ葉さん♪

おいの得意料理をごちそうしてあげよう

クロ葉さん特製味噌汁



切って煮るだけだから簡単！

味噌の力でみんな健康

クロ葉さんの健康への道はまだまだつづく…

寒い季節は温かい汁物が恋しくなりますね。温かい汁物を食べると**足先の体温が最大2℃アップ**するといわれています。体温アップで免疫力を上げて寒い季節を乗り越えましょう！

今回は温かい味噌汁の必需品である**お味噌**の話です。お味噌は**発酵食品**です。私たちの周りに発酵食品はたくさんありますが、最大の魅力は**腸内環境を整える**ということです。毎回の食事に何か1品摂れるといいですね。

～味噌の力～

・抗酸化作用を持つ栄養成分が豊富

抗酸化作用とは：老化、がん、しわ、しみ、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化などの原因になる活性酸素の働きを抑えること

だから・・・**血液サラサラ！血管が元気に！がん予防！美肌効果！**

・女性に嬉しい大豆イソフラボンが豊富

更年期症状の緩和や**骨粗鬆症の予防効果**が期待！

汁物は塩分の摂りすぎが気になるな～

味噌に含まれる食塩は血圧に影響しにくいといわれてきています！
こんな食べ方もおすすめです！

⇩

野菜たっぷり具だくさんに！

野菜をたっぷり入れることによって汁の減少による塩の減少と野菜から摂取されるカリウムによって塩分の排出が期待できます。

食事中のNaナトリウム(塩)/Kカリウム(主に野菜や果物)比が低い人は高い人に比べて脳卒中の死亡リスクが低くなります。

日ごろから **食塩を減らす / 野菜を増やす** 食事を心がけましょう！

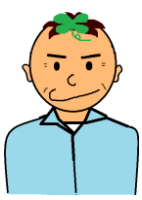
※腎機能障害がある人はカリウム摂取に制限があります。
詳しくは医師にご相談ください。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

クロ葉 心の狂句

一日に
味噌汁一杯
元気の秘訣
野菜がずんばい
良かこっずんばい

クロ葉 健一

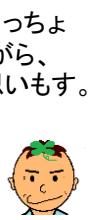
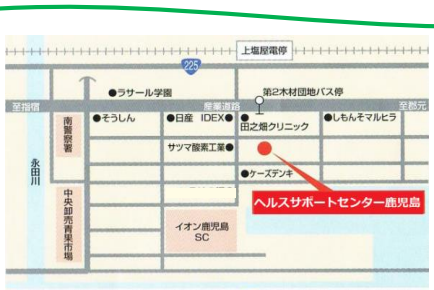


出番ですよー!!

おいの健康法
50代　男性
【鹿児島市在住】

若っかころは、毎日浴びっごとお酒を飲んじょったどんかえ、内勤業務へ異動を機に週末だけ飲んごっしもした。痛風対策にビール類をちぃーっとにしっせぇ、つまみもカロリーん高けものをやめっ、豆類、茎わかめ等をちぃっとばっかい、食ぶっちょりもす。
じゃっどんかぁ週末のみやっで、逆に飲んすぎがちぃっと心配じゃっとよねぇ・・・・・
まぁ歳には勝てんで、弱っちょ内臓機能と付き合いながら、ずっと楽しく飲もうちぃ思いもす。

次はわいの番だぞ
バトンタッチ!!



健康の保持・増進のお手伝いをします！！
公益社団法人　鹿児島県労働基準協会
ヘルスサポートセンター鹿児島
〒891-0115　鹿児島市東開町4-96
健康相談・お問い合わせはこちら　電話 099-266-2631