



医療福祉生協の 「すこしお生活」

この冊子を手にとっていただきありがとうございます。

わたしたち医療福祉生活協同組合(医療福祉生協)は、
医療・介護を中心に、地域のひとびとの健康とくらしを支えています。

「昨日よりも今日、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。
そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。
みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」

わたしたちの大切にしている健康観のもと、「すこしお」を始めています。

「すこしお」を通じて、ひとりひとりが主体的に健康をはぐくむ社会、
地域まるごと健康づくりを目指して。

ぜひ一緒に、「すこしお」に参加ください。



「すこしお」の輪をもっともっと広げます

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす
医療福祉生協のとりくみの総称です。

減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。

「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、
ひとりひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、
そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。

これまで1970年半ばより、各地域の生協では工夫をこらした
減塩のとりくみを推進してきました。

医療福祉生協連では、これら減塩のとりくみを「すこしお」として名称化し、
2015年「すこしお」を商標(®)として登録しました。

全国のとりくみを「すこしお」として広く発信・活用することで、
組合員のみならず、社会に向けた減塩のとりくみを通して、
地域の「健康づくり」「仲間づくり」「まちづくり」に貢献します。

♥ 1970年より続いている「減塩活動」

長年にわたり多くの医療生協※では、さまざまな
「減塩活動」にとりこんできました。

みそ汁による「塩味テスト」では、うす味から少しずつ
濃さを変えたみそ汁と自宅のみそ汁を飲みくらべ、
塩分量を測ったり、塩分の身体への影響を学んだ
り、日常生活での減塩の工夫を話しあったりして
いました。

現在でも各地域で、減塩に関する実践が日々行われ
ています。

※「医療生協」は発足当初の名称です。
2010年より「医療福祉生活協同組合(医療福祉生協)」と名称を変え、
活動しています。



塩味テスト

必要だけど、とりすぎ注意！ 上手に“減塩”できていますか？

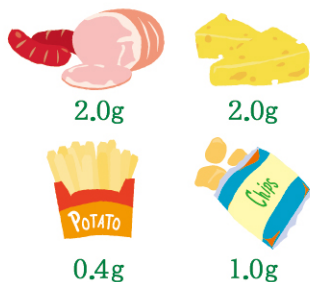
● 知っていますか？ 1日の摂取量…



世界保健機関(WHO)は、世界の人々の食塩摂取目標を5gとしています。塩分摂取量が多い国と言われる日本では、1日の食塩摂取目標を男性8g、女性7gが目安と定めています。味噌や醤油などの調味料、漬け物など塩分の高い保存食が原因と考えられています。



● 実際はこんなところにも塩分が…

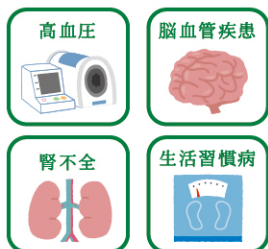


※100g当たりの塩分の含有量

市販の加工食品や保存食など、見た目にはわからなくても塩分は食材の中に入っています。ラーメンなど外食で食べる麺類で約4～6gもの塩分が入っていると言われており、3食外食すると目安量を大きく上回る塩分量を摂取することになります。



● 塩分量が多いとこんなリスクが…



塩分を摂りすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。これを気にせず塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。



大丈夫!“すこしお”は 難しいことではありません!

POINT 食事のとりかたを意識してみましょう!



会食や外食で塩分の多い食事を選びすぎてしまっても、次の食事で塩分を少し控えるように意識するようにしましょう。酸味や香辛料で味を引き立てたり、濃いめの出汁もおすすめです。表面だけに味付けするのも効果的です。



POINT 食品の塩分量に注目してみましょう!



食品パッケージの栄養成分表示に記載している食塩相当量を確認し、調理で使用する塩分量を調節しましょう。食事の際には塩分を意識し、自分が食べる食事の1日の塩分量を計算しながら食事をすることで、減塩食に努めましょう。



POINT 生活習慣を見直してみましょう!



生活習慣病を予防するには、塩分の摂りすぎに注意することも大切ですが、バランスのよい食事や適度な運動を心がけるとより効果的です。まずは自分自身や家族の生活習慣・食生活を一度見直し、意識的に改善していくことで、減塩の必要性も再確認できると思います。

