



2017年

# かもめ便り 9月版



厳しい残暑が続いていても、ふとした時に“秋の気配”を感じる季節。  
日によって、朝夕は半袖では少し寒いかな??と覚えることもあるかもしれません。  
9月の第3月曜日は【敬老の日】です。1974年に「としよりの日」として提唱したのが  
はじまりです。普段はなかなか伝えられない感謝の気持ちを伝えたり、家族で食事に出掛けたり、  
おじいちゃん・おばあちゃんが喜んでくれることを企画するのも良いですね！

先月、上町の納涼祭が「オペラガーデン湘南・二宮」駐車場で開催されました。  
お天気が心配でしたが、雨に降られることなく大盛況でした♪



門倉組が運営しておりますサービス付き高齢者住宅「オペラガーデン湘南・二宮」  
ご興味のある方は是非、お問合せください！ **無料のランチ見学開催中!!**  
0120-38-1805（フリーダイヤル）資料請求・現地見学受け付けております。



## “いつの間にか摂取” に注意！減塩の基礎知識



塩分の摂り過ぎと高血圧等の「生活習慣病」の因果関係が研究で明らかになり、減塩が呼びかけられたのが昭和54年頃。減塩を意識した食生活を心がけたり、食品メーカーも減塩タイプの商品開発を手がけてきました。ですが、現在の日本人の平均食塩摂取量は10.7グラムと、厚生労働省の掲げている目標値【18歳以上男性:8g未満、女性:7g未満】という数字を大きく上回っているのが現状です。

食生活の中での減塩対策というと、直接塩をかける場面で注意したり・塩分控えめの食品に替えたり、、、と気をつけている方が多いと思いますが、それだけでは不十分なのだそうです。

それは、私たちの食生活に欠かせない加工食品などに多くの塩分が含まれているからです。

調味料やソーセージなどの加工食品には、味付けだけではなく保存の側面からも【塩】が使われています。麺類やパンの主食食材にも意外と多くの塩分が含まれています。

食品包装に「ナトリウム」の記載がある場合は、その数値を2.54倍にしたものが食塩相当量になっているそうなので、目安にしてみるといいですね！2015年に制定された食品標準基準によっては「食塩相当量」での表示も増えており、さらにわかりやすくなっています。

加工食品に含まれる塩分も含め、「減塩生活」を心がけ健康寿命を延ばしましょう♪

