

減和 塩食

健康志向の高まりとともに、世界中で注目され食べられるようになった和食ですが、みそ汁・梅干し・塩ザケなど、思いのほか塩分多めの献立をよく食べています。塩分を取りすぎると高血圧の原因となり、様々な病気につながるためできるだけ減塩したいですね。

●減塩のコツ●

- ・酢やレソンの酸味、スパイスやハーブの香りを利用する
- ・だし汁で下味をつけて素材本来のうまみを引き出す
- ・食塩やしょうゆは食卓に置かずに適量を添える
- ・みそ汁は塩分が多いので1日1回に
- ・果物でカリウムを補給して取りすぎた塩分を出す

また、塩分が多めものはアクセント程度にしたり、取りすぎた分を3日をめどに帳尻を合わせれば、満足感が得られるはずです。

おいしい食べ物が出回るこれからの季節は素材本来の味を楽しめるので、塩分を減らすきっかけにできるもってこいの時期ですよ。



耳つまみ鼻つまみ運動で

ストレス解消

普段の生活でストレスを感じていませんか？ ストレスで気分が沈むと病気を撃退する細胞の数が減り、がんに対する抵抗力や免疫力が下がるとわれています。そこで今回はストレス解消につながる「耳つまみ鼻つまみ運動」をご紹介します。

耳つまみ鼻つまみ運動

- ①左手で鼻をつまみ、その上から右手で左の耳をつまむ。
- ②右手と左手を入れ替えて右手で鼻をつまみ、左手で右の耳をつまむ。

これをできるだけ素早く繰り返す。

ちょっと複雑な動きですが「できる、できない」は二の次。とにかく楽しくやるのがポイントです。うまくできずに両耳をつまんでいたりすると自然と笑顔になるはず。楽しむことでストレス解消!!

