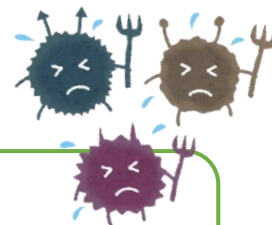




梅雨の時期になり、気温と湿度が高い日が多くなってきました。
まだまだ暑い季節に身体が慣れずに、油断していると『**熱中症**』にかかりやすい時期でもあります。こまめな水分補給を意識しておこないましょう。
6月は湿度が高く、『**食中毒**』にも要注意です！
食中毒にならないためには、『**3つの原則**』を意識しましょう！



- ◆ **菌を付けない**：調理器具は清潔に！手をしっかり洗いましょう。
- ◆ **菌を増やさない**：食材は室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。
- ◆ **菌をやっつける**：中心部までしっかり加熱！温めなおしも十分な加熱を。



～高血圧を予防しましょう～

健康診断などで、『**高血圧**』と言われたことはありますか？
高血圧は日本人に最も多い病気です。自覚症状がほとんどないので別名「サイレントキラー」と呼ばれることも…。
高血圧をそのまま放置してしまうと、心臓病や脳卒中、腎臓病などの合併症を引き起こす可能性があります。
加齢によって血圧は上がりやすいのですが、生活習慣も大きく影響します。
病気が進行する前に、食生活の見直しを行っていきましょう！！
摂取する塩分を減らすことで、血圧が低下する事がわかっています。



高血圧予防・改善のためには「減塩食」が効果的です！！上手な減塩の仕方をご紹介します！

* うまみや酸味を利用しよう

だしのうまみや酸味（酢や柑橘など）を利用すると調味料が少なくても満足感が得られやすいです。ダシや酢、柑橘類のしぼり汁でしょうゆを割ると減塩につながります。

* 野菜や海藻類を積極的に食べよう

野菜や海藻類に豊富に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出させる働きがあります。毎食1品はとりましょう。

* 外食・中食のとき調味料は使わない

お弁当やお総菜に付属のソースやたれは使わない。外食時の汁物やラーメンの汁は残す。

* 食塩を多く含む食品を避ける

漬物や練り製品（ちくわ、かまぼこなど）、
肉の加工品（ハム、ウィンナーなど）の、食べ過ぎには注意しましょう。

* 減塩食品を利用しましょう

減塩醤油など、塩分を減らした食品がおすすめです。

