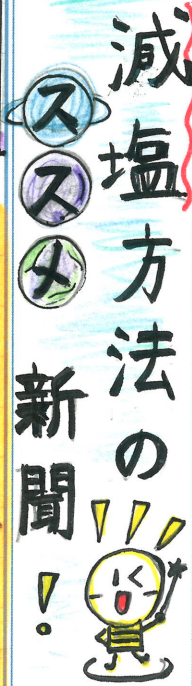


長寿のために 元気に!! 日々できること



発行者

なまえ

水城 小学校
5年 2組
篠崎理音

塩分を
少しでも減らす
工夫!

それぞれの
睡眠時間

とっせんですが、左の表を見てください!

<Aさんの健康調査表>

運動	①してる <input type="checkbox"/> ②しない <input checked="" type="checkbox"/>
スナック菓子	①時々 <input type="checkbox"/> ②毎日 <input checked="" type="checkbox"/>
あまい物	①時々 <input type="checkbox"/> ②毎日 <input checked="" type="checkbox"/>
お酒	①時々 <input type="checkbox"/> ②毎日 <input checked="" type="checkbox"/>

塩分が入っている物が多い!

このような日々を過ごしていませんか? 「塩分」を取りすぎると、様々な病気になってしまいます。

高血圧症

血圧が高くなると...

心臓病

脳の血管の痛みが強くなると...

認知症

塩分を取りすぎると...?

取りすぎると、病気につながる

①基本的には、うす味を心がける。塩分だけでなく、こい味になれず。塩分がなくなると、そのままの素材の味が分からなくなり、味付けが「単調」になってしまいます。

②塩の代わりになるものを使用する。「カボス」「レモン」「ゆず」など、塩だけではない色々な味で食事を楽しませよう!

③ごはんに塩味をつける時、おにぎりにつける? 考えます。おにぎりの塩を、ごはんにまわらす。つけると、まぜこまぜになります。食べ方が塩を感じると思いますが、正解は、舌の部分で色々な味を感じることからです。

舌の役割(図)

舌の役割(図)

苦味、旨味、酸味、塩味、甘味

舌の役割(図)

苦味、旨味、酸味、塩味、甘味

編集後記

この新聞が、食塩は、私には、ふだんから、塩分が、健康に必要です。

赤ちゃん	16時間 / 24時間
小学生	9~12時間 / 24時間
中学生	8~10時間 / 24時間
大人	7~9時間 / 24時間

健康に過ごすためには、睡眠時間も必要です。睡眠時間は、年齢によって変わります。