

## おいしく減塩して高血圧を予防しよう

日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧の予防の一つには「減塩」が有効です。

減塩食はおいしくないと思われがちですが、ちょっとした工夫でおいしく減塩ができ、料理のレパートリーも増えます。

### ◎調理にひと工夫

#### (1) 減塩の強い味方「うま味」

昆布や干しいたけ、かつお節や煮干しなどでしっかりとだしを取ってうま味をきかせると、少ない塩分でもおいしくいただけます。だしを取るだけでなく、食材として使えば一石二鳥です。

#### (2) 塩味以外の味をプラス

酸味や辛味などを加えて味に変化をつけてみましょう。

①酸味…酢、レモン、トマトなど

②辛味…わさび、からし、根シヨウガ、カレー粉、こしょうなど

③香り…ニンニク、シソ、ネギ、ゴマ、ナッツなど

#### (3) 減塩の強い味方「とろみ」

同じ調味料の量でも、汁に片栗粉などでとろみをつけると、食材に味が絡んで、しっかりと味を感じます。

### ◎カリウムを増やし塩分を排出

野菜などに含まれるカリウムにはナトリウム(塩分)を排出して血圧を下げる働きがあります。

#### (1) 季節の野菜を一皿プラス

#### (2) 果物を毎日1回適量食べる

### ◎ワンポイントアドバイス

(1) 調味料は味見をしながら追加

(2) 加工食品の取り過ぎに注意

ちくわなどの練り製品やハムなどの加工食品には、塩分が多く含まれているものがあります。

(3) 塩は、混ぜるより表面にさつとふりかける

(4) しょうゆやソースは、かけるよりつけて食べる

(5) 味が濃い目の料理は「食べる量」と「回数」に気をつける

汁物は器を小さくしたり、具を多くしたりすると、汁を減らすことができ、体に入る塩分を減らすことができます。



## ささえあいの輪

地域福祉課障がい福祉係 ☎・内線1112

### 福祉タクシー助成券 30年度受け付け開始

市は、重度の障がいがある在宅者に対し、タクシー料金の一部を助成しています。

■対象者 身体障害者手帳1・2級、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1・2級を持っている人 ※自動車税または軽自動車税の減免を受けている場合は対象外です。

■助成内容 1枚600円のタクシー券を申請月から年度末までの1カ月につき2枚、最大24枚交付

■利用できるタクシー会社 らくらくケアタクシー(乗車または降車が秋田県内の場合に限る)、西根観光タクシー、平館タクシー、福祉タクシーこまどり、安代観光タクシー

■申請窓口 地域福祉課または西根・安代両総合支所、田山支所 ※印鑑と上記手帳を持参してください。



### 有料道路通行料金割引制度

有料道路では、障がいがある人が運転または同乗する場合に、事前に登録された自動車1台に対して、5割の通行料金割引の制度があります。

■割引対象 ①身体障害者手帳第1種、療育手帳A判定を持っている人が、運転または同乗するとき②身体障害者手帳第2種を持っている人が運転するとき

■登録に必要な書類 ①上記手帳②自動車検査証または軽自動車届出済証③運転免許証(本人が運転する場合)④委任状(代理人による申請の場合)

▶ETCを利用する場合は以下の書類を追加 ⑤本人名義のETCカード⑥登録車輻に装着されたETC車載器の管理番号が確認できるもの(ETC車載器セットアップ申込書・証明書など)

■申請窓口 地域福祉課または西根・安代両総合支所、田山支所