

「すこしお検定」に挑戦してみませんか

医療生協では、かねてから「すこしお」運動に取り組んでいます。

戦後すぐの時期には塩分摂取量は15g以下にしましょうとされていましたが、今は男性7.5g、女性6.5未満にしましょう、とされています。

これはずいぶん薄味のようなのですが、塩分を摂りすぎると高血圧になりやすいことから、食事を薄味にしましょうというものです。高血圧は身体のあちこちに不調を引き起こします。

もちろん高血圧の原因は、怒ったり、心配事があつたりと色々ありますが、日々の食生活は積み重ねで影響は大きいようです。

ひとまず右の「すこしお検定」に挑戦してみてください。(答えはこの下にあります)

案外、あれっと思うクイズだと思います。

これまで濃い味に慣れていたら、薄味は美味しくないと感じるでしょう。病気などで入院の経験のある方には思い当たることでしょう。

でも、徐々に味を薄くしていけば気にならなくなります。

宇摩診療所では、有料ですが「すこしおレシピブック」をご用意しています。

薄味を身につけて元気で長生きを目指しましょう。

ちょこっとチャレンジ すこしお検定

答えは左下にあります

〇×でお答えください。(答えは1頁目)

初級編	①「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」という意味である	<input type="checkbox"/>
	②私たちが摂取する塩分量の多くは調味料から摂っている	<input type="checkbox"/>
	③しょっぱいと感じない食品には塩分が含まれていない	<input type="checkbox"/>
中級編	①医療福祉生協では1日あたりの塩分摂取量の目標を8グラムとしている	<input type="checkbox"/>
	②食品表示にある「ナトリウム」と「食塩相当量」は同じ意味(量)である	<input type="checkbox"/>
上級編	①朝食メニューとして定番の「ハムエッグトースト+スープ+サラダ」の塩分量は2グラムより少ない	<input type="checkbox"/>
	②日本人が一番多く使う調味料は「しょうゆ」である	<input type="checkbox"/>

すこしお検定は初級・中級・上級編とも各10問を用意しています。ここで紹介したのはその一部。ぜひ全問挑戦してみてください！

たくさんのご応募ありがとうございました 坊っちゃん劇場&温泉/ランチ 定員に達しました

1月号でお知らせしました坊っちゃん劇場レクレーションは、機関紙のお届け直後から申し込みが多数あり、1月19日をもって締め切らせて頂きました。

その後申し込みされた方、ゴメンナサイ。参加される方はすべて組合員です。当日まで体調を整えられて、全員が参加できますよう願っています。

時・2024年3月14日(木)
コープえひめ土居店駐車場を送迎バスで
朝8時30分出発(定員25名)
参加費 組合員3,000円
 夕方5時ころ帰着の予定です。

お問い合わせ先
 〒790-0001 四国中央市上野
 (土居) 090-4222-1111
 (蕪崎) 090-4222-1111
 (天満) 090-4222-1111
 (畑野) 090-4222-1111
 (入野) 090-4222-1111
 (土居) 090-4222-1111

今月度の班会・ブロックの行事

斜字はブロックや複数支部の行事

- 2月 9日(金) エグザイル班会 19時半 天満個人宅
- 16日(金) 青空健康チェック 10時 コープ土居店
- 17日(土) なのはな班会 10時 天満下中集会所
- 大境班会 13時 大境集会所
- 21日(水) 鳥居班会 19時 蕪崎公民館
- 22日(木) 土居つながり班会 13時 土居公民館
- ひまわり班会 19時半 下畑野集会所
- 23日(金) 健康カラオケ同好会 13時半 土居公民館
- 3月 4日(月) 脳いきいき健康麻雀同好会 13時半 土居公民館

これらの班会や行事にはどなたでも、もちろん組合員でない方も無料でご参加いただけます。コロナ禍で久しく開けていなかった班会も再開しています。

班会に参加ご希望の方は、下記にお電話をお願いします。

宇摩診療所地域事業担当/伊藤 ☎25-0114

