

しおさい 塩彩プロジェクト便り

VOL.3

～カリウムはミネラル～

カリウムは、動物や植物にとつて無くてはならない栄養素のひとつで、生命の維持に重要な役割を果たしています。ナトリウムとよく似た元素ですが、体内の作用では大きな違いがあります。ナトリウム(塩分)の摂り過ぎは高血圧の原因となりますが、「カリウム」にはナトリウムを体外に排出する作用があるため、高血圧を防ぐ働きがあり、さらに脳卒中や腎障害を予防する効果があります。調理に使用する食塩の一部をカリウムに置き換えた研究では、脳卒中が減少することが明らかになっています。また、利尿作用があり、むくみの改善や腎結石の予防に役立つとされています。つまり、カリウムは「健康ミネラル」なのです。カリウムは野菜・果物、豆類や雑穀などに豊富に含まれています。現在の日本人は1日平均で2g程度しかとっていません

が、世界保健機構(WHO)は3・5gの摂取が望ましいとしています。



塩彩プロジェクトでは、食塩(塩化ナトリウム)の一部を塩化カリウムに置換した「ナト・カリ塩」と、それを調味料に用いた「ナト・カリ食品」の開発を行っています。味は普通の塩を用いた食品とほとんど変わりませんが、ナトリウムの含有量は少なく、カリウムが多く含まれています。ナト・カリ食品は、塩味はそのまま、塩分摂取を減らし日本人に不足しているカリウムを補うことができる、健康食品です。

▼問い合わせ 役場健康長寿課 健康づくり係 (☎6111-2829)

おしえて！
好きな食べ物

(北高田保育園 3歳児)



「リンゴ」
あんどう はるとくん



「バナナ」

みやた ゆずきくん



「リンゴ」

たかはし じゅんなちゃん



「ナシ」

えんどう にひろくん



「リンゴ」

さいとう りなちゃん



「メロン」

くぼた あおぐくん



「スイカ」

にしむら はるとくん

やはば文芸の森

「やはば短歌の会」 会員の作品から

高田三区 北田みどり

奥入瀬のゆたかなる水倒木の苔生す側に水芭蕉咲く
この朝実る苺にわれよりも早く飛び来る鳥はなに鳥

下北 藤原オイロ

池の面に拡がりて咲く水蓮は遠く近くにわが目に優しく
戦ひの頃のドラマを見つるわが若き日の思ひ重ぬる

南矢幅 小川 文子

日頃より笑顔をわれに言ひ聞かず皺ふかき顔気になりをれど
聴診器持つ手舐むるは病む犬の癒ゆる兆しぞ頭をなづる

下北 今野 文子

コーヒーに菓子をつくりて友つどふ七夕飾りに願ひをこめて
娘より手作りエプロン届きたりハンガーに掛け夫と眺む

※やはば短歌の会からのお知らせ：毎月二回、金曜日に町公民館で短歌の勉強会を開催しています。皆さんお気軽にご来場ください。