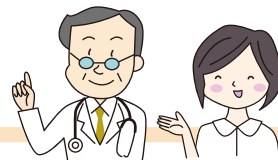




# 健康応援ひろば⑰



## 寒い季節もおいしく減塩

寒い季節は、温かい鍋料理や煮込み料理を食べる機会が多くなります。お味噌汁も、冬には飲む回数が多くなったり、煮込んだ麺も食べることが増えたりします。

そうすると、気になるのが食塩摂取量です。

平成28年「国民健康・栄養調査」の結果で、山梨県の食塩摂取量は、男性11.1g、女性9.4gでした。平成22年の男性13.3g、女性11.2g（全国ワースト1位）から比べると、食塩摂取量は減り続けています。しかし、全国の平均値は男性10.8g、女性9.2gで、男女ともに全国平均以上の摂取量となっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、生活習慣病予防のための目標量として、食塩摂取量を1日あたり男性8g未満、女性7g未満としています。

そこで、この季節に無理なく減塩できる方法をお伝えします。

●鍋料理は、素材の味を味わうために、水炊きにしてお好みのたれを少しつける



●味噌汁は、旨みが出るきのこ類、野菜の種類や量を増やして、具たくさんにする



●ラーメンや煮込みの麺は汁を残す(ラーメンは汁を全部飲むと食塩相当量約6g、汁を全部残すと約2g)

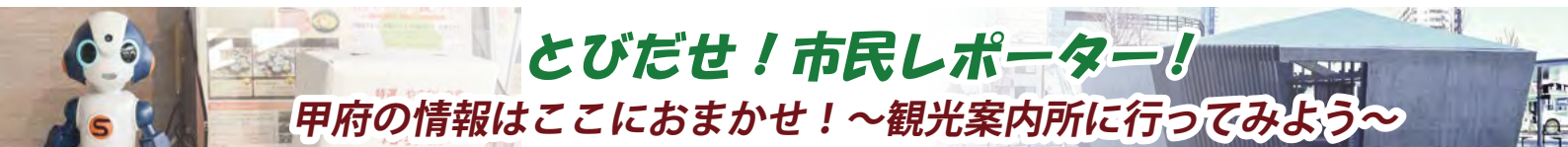


●煮物は、だしを生かして甘みを抑え、醤油の使用量を減らせる



ぜひこの機会に、季節の料理をおいしく楽しみながら、減塩を意識してみてくださいませんか？

問市立甲府病院…☎(244) 1111



## とびだせ！市民レポーター！

### 甲府の情報はここにおまかせ！～観光案内所に行ってみよう～

私たちが生活する甲府市にはどんな場所があるんだろう？どんな歴史があるんだろう？…意外と住んでいるだけでは見えてこないことって多いもの。今回は、甲府市観光案内所をピックアップ！

#### 地元民にも人気！甲府の街を描いたポストカード

案内所に入り、カウンターに立つとまず目に入る甲府の地図。よく見ると各スポットに素敵なイラストが貼られています。このイラスト、実はポストカードとして販売されているもの。甲府駅や武田神社といった主要なスポットだけでなく、甲府の街並みを描いたものなど、さまざまな種類が並びます。冬のトレイルランニングや春の桜など、季節によって並ぶ絵柄も違い、地元の人たちにも人気。自分のお気に入りを見つけてコレクションするのも楽しいポストカード、一番人気は甲府盆地から眺める富士山だそう♪



#### どんなスポットが人気？案内人に聞く甲府の街あれこれ



甲府を訪れる人たち、甲府に住んでいる人たち…当然行きたい場所も、目的も違います。案内所の古川さんにお話を伺いました♪

「観光でいらっしゃる方はやはり武田神社ですね。富士山や北岳など山のビューポイントも人気です。」と、古川さん。ここ何年かは日本の文化に興味を持つ外国の方も多く、寺院や文豪由来の地など、甲府に多数ある歴史スポットもおすすめしているそうです。「地元の方は年代によって聞いてくるのが違うのが面白いですね。大人は今時のカフェではなくて喫茶店を聞かれたり。あとは、友達が来るから美味しいお店を教えて！なんて方もいますよ。」そんな古川さんのおすすめは、山梨英和高校を北に進んだ先にある見晴台。桜の開花の時期はもちろん、南アルプスまで見える絶景が楽しめるとのこと。

自分の行ってみたい場所はもちろん、案内所おすすめの間所を聞いてみるのも新たな発見があるかもしれません。

#### ◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

以前観光の仕事に携わっていたこともあり、南口バスセンターに移転した市の観光案内所は気になっていました。観光地の場所を知っていても、知らなかった！と思わず言ってしまうような歴史があるところもあり、もっといろいろな場所を訪れてみたいと感じました。



今月の担当レポーター／深澤奈々