

日頃の食事について

- ・ 掛け醤油は一切止めました。
- ・ 先日、老人会行事で小学校の給食を食べました。給食はうす塩で美味しかったです。これに対し、外食や市販の料理等は塩分が強いです。私も出来るだけ薄味にと努めていますが、給食にはまだまだ及ばないと痛感しているところです。
- ・ 17日になると無線で減塩を呼びかけて下さるので” あ〜そうだった” といつも思い出しています。” 放送” はありがたいです。
- ・ 減塩は何時も意識していないと、つい濃くなってしまうので常に心がけています。
- ・ 意識した食事を作っても家族が食卓にある醤油や調味料を追加することがあり、薄味を徹底出来ないのが悩みです。
- ・ 頑張ってるけどまだ塩分取りすぎと言われるんですがまだ薄くすると味しなくなりそう。
- ・ 減塩のイメージについて、1日の塩分量ばかりがクローズアップされていますが、塩の種類(精製塩、自然塩)についてや、塩分を排出を助けるカリウムなどの食品と一緒に取るなど、身体に優しい減塩食生活習慣を含んだ食育プランの推進をお願いしたい！
- ・ 意識して薄味にしているつもりですが、減塩に対する知識が乏しく、はたして減塩になっているのか不安です。
- ・ 塩分の摂りすぎが引き起こす弊害を考えると、本当に気をつけないといけないなと感じています。減塩の取り組みの重要性を痛感するところです。
- ・ 減塩を心がけ、タンパク質をしっかり摂取するようにしています。
- ・ 減塩、適塩をこれからも心がけていきます。
- ・ 濃い味が好きでなかなか…🍷
- ・ この頃は食物繊維の摂取量が不足してきていると思います。毎日の食事で少しでも多く取るよう心がけたいものです。
- ・ 野菜摂取量を意識して350g以上/日 目指したいと思います。
- ・ 定食などバランスの良い食事を意識したい。
- ・ 固定化してます♪🍷🍷ジュース。(バナナ)、きな粉、青汁入りヨーグルトは欠かさず食べています。
- ・ 旬の食材で地元のものを食べるようにしています。
- ・ 家庭環境が多様化していますが、朝食はしっかり摂ってほしいと思います。
- ・ 食材(米 卵 加工品 野菜 肉魚類 果物 調味料など)すべての価格高騰で季節らしさや量が作れなくなってきた。
- ・ 減塩に拘るよりも、塩の種類に気をつけて、小麦などの4毒、添加物にも意識を向ける必要があると思う。
子どもたちを守るためにも。
- ・ たんぱく質を取るよう心がけているw。
- ・ 野菜を沢山とるようにしています。
- ・ 慢性腎臓病が全国で軽度含め2000万人とも言われており、長生きの重要な要素ですが塩分、糖質、リン、たんぱく質の少な目の摂取の奨励。ラーメン、ファーストフードや加工食品をわずかにして野菜、キノコ、海藻、芋類を取るといふ推進を行って欲しい。
- ・ タンパク質が少なくならないように心がけたり、出汁のきいた薄味、関西風の味付けにしています。

