



暮らしの発見

「塩分の取りすぎ」 あなたの認識は？

古来から、ヒトの食生活に塩が非常に貴重なものとされてきたことは、salary(給与)の語源がsalt(塩)に由来することからも窺われます。しかし、適正な食塩摂取量については、実は今日でも答えが出ていないのが事実です。1日の塩分量は10g以下が望ましいと云われていますが、これは次の2点から見直しの必要性が投げかけられつつあります。

1.食塩感受性の問題

減塩は必ずしも血圧を抑制するわけではありません。塩の摂取量によって血圧が上下する人とそうでない人がいることがわかってきたのです。これは遺伝的要因によるもので、食塩感受性遺伝子を持っていない人にとって食塩制限はあまり意味を持たないのです。

2.減塩に伴う高血圧抑制栄養素の欠乏

単に食塩摂取量を減らすためにみそ汁などの摂取量を減らすと、カリウムやマグネシウムといった高血圧を抑制する栄養素の欠乏を招く恐れがあるのです。みそ汁や具に用いる海藻にはマグネシウムが、また野菜や芋類にはカリウムが多く含まれています。血圧上昇を抑制する栄養素の摂取には最適といえます。

減塩ということに敏感になることよりも、まず、ご家庭の塩を精製塩から天然塩に切り替えてみませんか?健康への第一歩です。

やる気の素“ネギ”

ネギの種類は、大きく分けると、「根深ネギ」と「葉ネギ」の2種類に分けられます。根深ネギは、主として関東から北で、冬から春にかけて食べます。葉ネギは主として関西から西で、1年中栽培されます。

ネギは大根と並んで日本人の大好物です。1年中、何らかのネギがとれるということと、みそ汁の具にも不可欠であり、薬味として万能だからです。そば、うどん、吸い物、鍋物、納豆、ラーメン、ネギを添えれば最高の美味しさを演出できます。

また日本人の主食は米で、主成分はでんぷん質です。でんぷん質をエネルギー化するには、ビタミンB1を必要とし、その吸収を高めるネギを添えたみそ汁や納豆などを通して摂取してきた日本人は、長寿国となったのです。2月に風邪を引かないコツは、ネギを薬味として多めに使うことです。特にネギマ鍋は、マグロの肉とネギを煮込みながら食べ、身体は温まり、でんぷん質の消化でダイエットにも良く、やる気とエネルギーが出る最高の食べ物です。

◆ネギマ鍋◆

【材料】マグロ(中トロ)1人前約100gを目安にしてください、ネギ(下仁田葱、又は白葱)、木綿豆腐

【味噌仕立の場合】味噌汁よりも少し濃い目の味噌と、塩小さじ1杯を入れます。

【醤油仕立の場合】約5合の水に対して醤油約0.6合、塩小さじ1を入れます。材料を入れて、一煮立ちすれば出来上がりです。ただし、煮過ぎないようにするのがコツです。



保険のいろいろ

軽い事故でも…

かすり傷や打撲、車のへコミだけですんだような軽い事故の場合、「このくらいの事故で警察を…」といったことで悩んでしまうケースがよくありますが、たとえ軽くても、ケガや車の損傷がある場合は必ず警察に届けてください。自賠責保険も任意保険も、基本的には「交通事故証明書」がないと保険金が支払われないからです。

報告後は、警察官が現場に来てくれる場合もありますし、直接警察署へ来るよう指示されることもあります。どうしても時間が取れない場合は、とりあえず電話で報告を入れ、後日警察署に出向くことも可能です。

ただし、警察に届け出る前に相手と別れる場合は、お互いの住所・氏名・車の登録ナンバー・自賠責証明書の番号と会社名などをしっかり確認して、控えておく必要があります。住所や氏名は、名刺ではなく免許書を提示してもらい、顔と照合しながら確認をしたほうが確実です。このような事態に備えて、ダッシュボードに、必ずメモ用紙と筆記用具などをいれておくといいいでしょう。

任意保険に加入している場合は、できるだけ早く保険会社へ事故報告を入れておきましょう。

