

「自分で考えて食べる！ これからの高血圧予防」 (東久留米市)

東久留米市では、高血圧予防のために塩分1g以下で野菜たっぷりの“考えて食べる適塩汁”「しおかるくるめスープ」を作成しています。

健康課、障害福祉課、子育て支援課、学務課の栄養士からなる四課栄養士会で検討し、①1人分の塩分が1g以下である、②野菜が30g以上入っている、③高血圧予防に必要な三大栄養素（カリウム・カルシウム・マグネシウム）を含んだ野菜が入っているなど、作り方のルールを作成しました。この作り方のルールに基づいてお好みの味と具材で“我が家のしおかるくるめスープ”を作ることができます。

地域で活動する健康づくり推進員や地域活動栄養士会の皆さんにも、スープの考案に御協力いただき、“健康づくり推進員が考えた”「しおかるくるめスープ」もできあがりしました。今後も、いろいろにアレンジしたレシピを家庭や地域に広める活動を展開していきます。