

4/3 WED 広報3月号 お知らせ版

4 THU

5 FRI 献上桃の郷BBQ2019チケット販売期限 (3/1~4/5まで) 保育初めの式

6 SAT

7 SUN 春季野球大会 ⑧ミツパチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328

8 MON 小中学校入学式・始業式

9 TUE 10~11か月児健診 (H30年4月、5月生) (受付:13:00~13:30) 幼稚園入園式

10 WED

11 THU 友遊くらぶ

12 FRI

13 SAT

14 SUN 献上桃の郷BBQ2019 春季野球大会 (予備日) ⑧もり医院 ☎577-7780

15 MON ホールボディカウンタ測定日

16 TUE

17 WED

18 THU グラウンドゴルフ月例コンペ

19 FRI かやのき学園開講式

20 SAT

21 SUN 桑折歴史散歩 (西山城) 県空手道選手権大会 ⑧ながえクリニック ☎575-1118

22 MON

23 TUE

24 WED

25 THU すくすくキッチン

26 FRI ホールボディカウンタ測定日

27 SAT 桑折学習塾 (小学:睦合)

28 SUN ⑧武田小児科 ☎575-2439

29 MON ⑧かしの木内科クリニック ☎551-1411 昭和の日

30 TUE ⑧おの整形外科クリニック ☎527-1055 退位の日

5/1 WED ⑧小野寺整形外科医院 ☎575-2001 即位の日

●公民館 ●やすらぎ園 ◆母子手帳交付・すくすくの日

◆保健師・看護師の健康相談:「やすらぎ園」9:30~11:00

⑧休日当番医

【交流スペース開放】:「イコーゼ!」10:00~11:30

♥ベビールーム (1ヵ月~1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)

★キッズひろば (1歳6ヵ月頃~就園前のお子さんと保護者)

いきいき百歳体操

半田コミセングループ



グループを立ち上げて、ちょうど半年になりました。この体操は、無理なくみんなで声掛けしながら筋力づくりができるので素晴らしいです。毎週金曜日の13時半から半田公民館で行っています。興味のある人はぜひ一緒に体操しましょう! 男性の参加もお待ちしています!

★町の元気な高齢の方を紹介します。わたしの元気の秘訣、生きがいなど、テーマは自由です。お一人でも、団体でもOK! 例: 農業を頑張るおじいちゃん、歌が上手なおばあちゃん、いきいき百歳体操に取り組む皆さんなど、総合政策課 (☎582-2115) まで気軽にご応募ください。

Recipe

今月の健康レシピ

ブロッコリーのミルクあんかけ



■材料 (4人分)
ブロッコリー1房・かに風味かまぼこ4本・しょうが1片・ねぎ1/4本・しめじ1/2房・サラダ油小さじ1・【A】水1カップ・スキムミルク大さじ4・酒大さじ1・片栗粉大さじ1・鶏ガラスープの素大さじ1

■作り方 ①ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。しょうが、ねぎはせん切り。②フライパンに油を入れ、しょうが・ねぎ・小房にわけたしめじを炒める。③鍋にA・ほぐしたかに風味かまぼこを入れて弱火にかけ「あん」を作る。④器にブロッコリーと②を盛り、③をかける。



【1食分の栄養価】 エネルギー 72kcal たんぱく質 5.5g / 脂質 1.4g / 鉄 0.5mg カルシウム 110mg / 塩分 0.2g

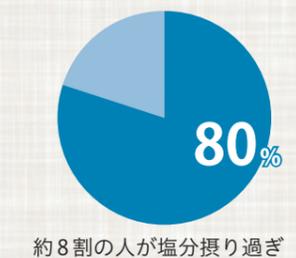
緑黄色野菜を積極的にとり、大人も子どもも元気に過ごしましょう。
~ 神田真弓さん、花帆ちゃん ~

【塩分摂取量の多い都道府県】

第1位 (同率) 宮城県
【男性】福島県
第1位 第2位 長野県 福島県
【女性】

47都道府県中、福島県は男女ともに良くない結果に...

【桑折町の塩分摂取超過者】



「適塩食生活」のためには、幼い頃からの食習慣が非常に重要です。そのため、まずは、日頃お子さんのために食事を用意している保護者の皆さんを対象に検査を実施します。結果を見て、自分自身の塩分摂取量を実感してもらい、家庭での食生活の見直しのきっかけになればと思います。詳しい

■対象者 7か月児健診参加の保護者

■検査方法

STEP 01 【健診前】対象となる保護者へ健診前に検査容器を配布します。

STEP 02 【健診日】健診当日の朝に尿をとり、健診時にお持ちください。

また、乳幼児健診当日は、保護者のインボディ測定も行います。体脂肪、筋肉量を測定できますので、ぜひお父さんも一緒にご参加ください。



4月からスタート!
尿中塩分測定

保護者を対象に 4月から尿中塩分測定スタート
若いうちから減塩しよう!

福島県の現状

「福島県は、料理の味が濃い」という話を聞いたことはありませんか。

国民健康・栄養調査(2016年)によると、福島県は1日の塩分摂取量が多く、男性は全国でワースト1位、女性は2位となっています。

さらに、桑折町では、健診結果により、約8割の人

が塩分を摂り過ぎていて、ということが分かりました。

健康への影響

では、塩分の摂り過ぎは、身体にどんな影響を及ぼすのでしょうか。

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度を下げようと、血液量が増え高血圧になります。この状態が続くと、動脈硬化が起こり、脳

町で塩分測定を実施

卒中や心筋梗塞、腎臓病等の病気を引き起こします。

そこで、町では、昨年度から特定健診時に尿中塩分測定を実施しました。さらに4月からは、若い世代からの健康づくりとして、7か月児健診の保護者の皆さんにも尿中塩分測定を実施します。

検査方法は、左記のとおりです。

また、町は、このほかにも、減塩促進のため、生活改善推進員の皆さんとともに、健診時に減塩の食事をPRしたり、減塩の料理教室、生活習慣病を見直す講演会などを随時実施したりしています。

1日の塩分目標量

【男性】8.0g/日未滿 (実際の町結果: 10.2g)

【女性】7.0g/日未滿 (実際の町結果: 9.4g)

【日本人の食事摂取基準より】

