No.12
ほけんだより
Health letter

毎日の食事に『ひと工夫』するだけ！ 大人も子どもも、適塩習慣を！

濃い味付けは食欲増進効果があり、つい食べ過ぎてしまいます。味覚を感知する舌も年々老化するので、小さいころから「薄味」に慣れることが大切です。

素材の味を覚える「離乳期」、将来の健康へ大きく影響する「幼児・学童期」、生活習慣の積み重ねの結果が出てくる「成人期」…これらすべてのライフステージに合わせて、みんなで減塩に取り組みましょう！

問 健康福祉課 ☎582-1133

桑折町が行う

「適塩」のための健康サポート

●毎月１回の「健康相談日」

看護師（または保健師）、管理栄養士が身心の健康相談に応じています。相談内容は、健康に関すること、栄養に関することなどです。また、相談だけでなく、血圧や体重、**インボディ（体組成）**の測定も行っています。

5・6月 相談日

5/10㊎　9:30 ～ 11:00　伊達崎公民館
6/11㊋　9:30 ～ 11:00　睦合公民館

●実際に調理して学ぶ「減塩食教室」

月に１回程度、健康食の調理実習を行います。管理栄養士が講師となり、家庭でもすぐに実践できる減塩ポイントを紹介。「塩分控えめなのに、薄味に感じない！」その美味しさの秘訣を習得してみませんか。

5/29㊌　9:30 ～ 12:00　やすらぎ園
5/20㊊までに健康福祉課へお申し込みください。

POINT！

簡単にできる減塩方法

すぐに実践できる
減塩方法を紹介します！
町食生活改善推進員

塩分が多い料理の回数や量を減らすだけで、簡単に減塩することができます。まずは「1日塩分2gマイナス」を目標に取り組んでみましょう。

【みそ汁】 約2g	【即席スープ】 約2g	【煮物】 約1g
【うどん】 約5g	【ラーメン】 約9g	【カップ麺】 約6g
【梅干し】 約2g	【漬物きゅうり】 約2g（5切）	【たくあん】 約2g（3切）

家庭で作ったみそ汁も測定できます。興味のある人はお問い合わせください。

塩分計を使用した
塩分濃度測定を実施中

Life

町の皆さんの健康をサポート

食生活改善推進員

食生活改善推進員は、「わたしたちの健康は、わたしたちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりを行う、全国組織のボランティア団体です。愛称は、「食改（しょっかい）さん」。町では、今年度28人の食改さんが、町民の皆さんに食の大切さを伝えていきます。

月に１回程度行う健康食の調理実習のほか、家庭を訪問し、塩分計を使ってみそ汁の塩分濃度測定を実施しています。これから１年間、どうぞよろしくお願いします。

Recipe

今月の健康レシピ

粉豆腐のバナナマフィン

■材料（6個分）
バナナ　２本・粉豆腐30ｇ（高野豆腐２枚分）・薄力粉大さじ５・ベーキングパウダー５ｇ・卵１個・ココナッツオイル大さじ１・砂糖大さじ１・豆乳大さじ２

■作り方
❶高野豆腐（凍み豆腐）をすりおろす。
❷材料をすべてボウルに入れて、フォークの背でバナナをつぶしながら混ぜ合わせる。
❸アルミカップに生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

【１食分の栄養価】　エネルギー 131kcal
たんぱく質 4.8ｇ / 脂質 4.8ｇ / 鉄 0.8mg
カルシウム 60mg / 塩分 0.2ｇ

凍み豆腐は、良質のたんぱく質と食物繊維、カルシウム、鉄を多く含むおすすめ食品です。　松野ヒデさん

5 May 2019 Calendar

5/8 WED	広報５月号　お知らせ版	★
9 THU	まちづくり懇談会　ブックスタート ４か月児健診（H30年12月、受付:13:15～13:30） ７か月児健診（H30年9月、受付:13:00～13:15）	
10 FRI	健康相談日（伊達崎公民館）花いっぱい教室 すくすくカフェ（10:00～12:00）	◆◆
11 SAT	美術館deワークショップ	
12 SUN	美術館deワークショップ 町民バレーボール大会	㊡井上内科クリニック ☎581-2202
13 MON	ホールボディカウンタ測定日	♥
14 TUE		
15 WED	楽天戦【桑折町協賛デー】	★
16 THU	グラウンドゴルフ月例コンペ すくすくキッチン（10:00～12:00）	
17 FRI		★◆
18 SAT	美術館deワークショップ 小学校運動会	
19 SUN	美術館deワークショップ 半田山山開き	㊡大山クリニック ☎583-2136
20 MON		♥
21 TUE	1歳６ヵ月児健診（H29年9・10月生） （受付：13:00～13:30）	
22 WED		★
23 THU	友遊くらぶ	♥
24 FRI	花いっぱい教室 ホールボディカウンタ測定日	◆
25 SAT	桑折学習塾（小学：桑折）	
26 SUN	信金杯春季ソフトボール大会	㊡大木内科医院 ☎575-3343
27 MON		♥
28 TUE		
29 WED	減塩食教室（9:30 ～ 12:00）	★
30 THU		
31 FRI		♥★◆
6/1 SAT	西山城草刈ボランティア	
2 SUN	県高体連ソフトボール大会	㊡大泉ほんだクリニック ☎563-7587
3 MON		♥
4 TUE	４か月児健診（H31年1月、受付:13:15～13:30）ブックスタート ７か月児健診（H30年10月、受付:13:00～13:15）	
5 WED		★

●公民館　●やすらぎ園　㊡休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
◆保健師の健康相談：9:30 ～ 11:00
【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）