



栄養バランス比率

主食	主菜 (たんぱく質)	副菜
3 ごはん、パン、めん類	1 メイン一品：魚、肉、卵、大豆製品	2 野菜、海草、きのこなどのおかず



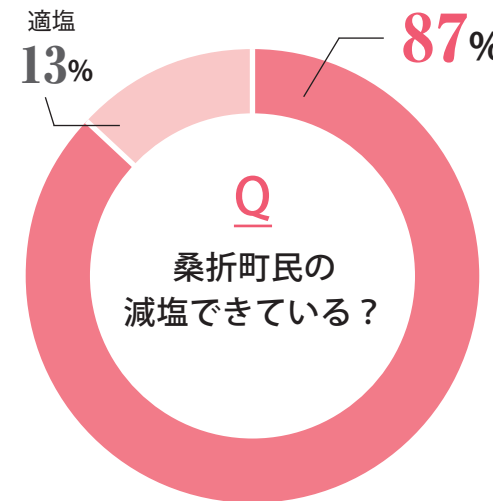
減塩＋バランスの良い
お弁当テク

毎日の食生活の中で「減塩」はもちろんのこと、「栄養バランス」もとても重要です。お弁当づくりを例に、一食に3つの栄養がそろった、最適の栄養バランスの比率を紹介します。

このようにつめると
栄養のバランスも **good!**

(例) お弁当箱の容量
500ml ▶ 500kcal
カロリー計算も簡単！

塩分摂り過ぎ
(男性8g/日以上)
(女性7g/日以上)



男性・女性
ともに

約**5**人に**4**人が
塩分摂り過ぎ
という結果に…。

「減塩」なのに、しっかり美味しい！

塩分控えめで、バランスの良い食事づくり

第2回

町民の約8割が
塩分摂り過ぎの現状

町では、昨年度から、毎年秋に行う特定健診において、「尿中塩分推定食塩摂取量」の測定を行っています。これは、尿検査により、1日にどのくらいの塩分を体に取り入れているかを測るものです。1日あたり男性8.0g、女性7.0gを超えると、塩分の摂り過ぎ

の状態と見なされます。

町では、昨年度の結果で、塩分の摂り過ぎの人が、男性84%、女性89%もいることが分かりました。塩分の摂り過ぎは、高血圧の要因となります。高血圧が重症化すると、脳血管疾患や心疾患を発症するリスクが高まります。

今月号では、簡単に減塩できる美味しい食事づくりについて紹介します。

【HEALTH PICK UP NEWS】



高血圧予防のための減塩食教室

減塩食教室が5月29日にやすらぎ園で行われました。メニューは、しらすと枝豆の炊き込みご飯、かぼちゃのカレーしょうゆ煮などのヘルシーな献立。しょうが・ねぎの香味野菜や、だし汁・酢を活用し、スプレー式しょうゆ差しを使って、薄味に仕上げました。



「減塩啓発のぼり旗」を作成

日本高血圧学会で定めている「毎月17日は減塩の日」。町でも、さらに減塩をPRするために、のぼり旗を作成しました。子どもたちにも覚えてもらえるように『いいな！減ら塩』という言葉を入れました。みんなで減塩に取り組み、健康な町にしていましよう。

2

食べる時に
味付けする

下味を付けているのに、仕上げでも味付けをしてしまいがち。下味を付けずに調理しましょう。

4

加工食品の
頻度を減らす

漬物や練り物などの加工食品は、塩を多く含むので注意が必要です。食べる頻度を減らしましょう。

1

酸味や薬味を
活用する

味が物足りないときに塩を足すのではなく、酢、レモン、ゆずなどの酸味や、ネギ、しょうが、ハーブを使い、アクセントをつけましょう。

3

汁物の汁は
残す

ラーメンやうどんの汁には、塩分が多く含まれています。汁は全部飲まずに、薄味だからと何杯も飲まないようにしましょう。

ラクにできる
減塩のコツ



7/3 WED	広報7月号、お知らせ版 食中毒予防講座 ★
4 THU	グラウンドゴルフ大会 ♥
5 FRI	第25回参議院議員通常選挙 期日前投票開始日(～20日まで) ★◆
6 SAT	
7 SUN	スポーツフェスティバル、夏季野球大会 陶芸体験 〇さとう整形外科内科クリニック ☎577-0663
8 MON	ホールボディカウンタ測定日 ♥
9 TUE	1歳6ヵ月児健診 (H29年11・12月生) (受付:13:00～13:30)
10 WED	青少年育成町民会議大会・講演会、健康相談日 (半田公民館) すくすくカフェ(レガレこおり)、糖尿病予防教室 ◆
11 THU	介護予防講演会 友遊くらぶ
12 FRI	◆
13 SAT	桑折学習塾(中学)
14 SUN	東邦福島銀行杯ソフトボール大会 〇すずき医院 ☎575-2563
15 MON	海の日 〇村上医院 ☎585-2152
16 TUE	
17 WED	歴史案内人育成講座 ♥★
18 THU	グラウンドゴルフ月例コンペ すくすくキッチン
19 FRI	幼稚園・小中学校第1学期終業式 小学校水泳競技大会 ★◆
20 SAT	桑折学習塾(小学:半田)
21 SUN	参議院議員通常選挙投票日、親子料理教室 〇伊達セントラルクリニック☎575-3215 伊達皮膚科クリニック☎551-1121
22 MON	夏休み応援塾(小学生対象～25日) ♥
23 TUE	星空観望会
24 WED	★
25 THU	♥
26 FRI	ホールボディカウンタ測定日 ★◆
27 SAT	
28 SUN	〇ながえクリニック ☎575-1118
29 MON	夏期巡回ラジオ体操 ♥
30 TUE	昆虫展(～8/25まで)
31 WED	キッズキャンプ(～8/2まで) ★

- 公民館 ●やすらぎ園 〇休日当番医
- ◆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)

地域のふれあい・いきいきサロン

|| サロンおいわけ ||



「サロンおいわけ」では、月に1回、地域の皆さんと集まり、楽しく活動しています。6月は健康講座を行い、町管理栄養士と「減塩の食事」について勉強会をしました。他にも、ズンドコ体操をしたり、ボランティアさんのハーモニカ演奏で歌ったり、バスでお出かけをしたりしています。毎月楽しい催しを企画しています。ぜひ一緒に交流してみませんか。

〇桑折町ボランティアセンター ☎581-0255

日時 原則毎月第3月曜日 10:00～12:00

場所 追分町民会館(谷地字道合7-26)

★次回は、7月22日(月)です。季節に合わせて「たなばた会」を行います!

今月の健康レシピ

|| ミニトマトのしょうが酢漬け ||



■材料(4人分)

ミニトマト	12個
しょうが	少々
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
カットわかめ	少々

■作り方

- ①トマトはへたを除き、つまようじで皮のところに穴を開ける。しょうがはせん切り。わかめは水で戻しておく。
- ②ナイロン袋に材料全部を入れ、口を縛って漬ける。※1時間ほどで食べられる。きゅうりの薄切りやブロッコリーをゆでたものなどを加えてもよい。



【1食分の栄養価】 エネルギー 18kcal
たんぱく質 0.3g / 脂質 0g / 鉄 0.1mg
カルシウム 9mg / 塩分 0g

トマトがおいしい季節です。酢を上手に使って、おいしく減塩しましょう!
～ 佐藤ヨシさん ～

NEWS

悩みを話して、
離そう!!

すくすく子育て情報

子育て世代包括センター「すくすく」では、子育てに関する悩み相談を受け付けています。専門のスタッフ(保健師・助産師・管理栄養士・保育士)が、直接お応えしますので、お気軽にご相談ください。

電話相談もOK!

すくすくホット♡ライン

☎582-6045

(平日9:00～17:00まで)

妊娠・出産・産後のママと赤ちゃんご家族の皆さんに寄り添っていきます。

助産師
【妊娠・出産】▶▶

蓬田 利江

お子さんの発育・発達
の悩みやお母さんの健康面のことなどご相談ください!

保健師
【健康】▶▶

菅野 則子

保育所や幼稚園に勤務していた経験を生かし、子育ての相談にお応えします。

保育士
【子育て】▶▶

三村 孝子

「誰かに話を聞いてもらおうと安心する・・・」そんな誰かになりたいです!

管理栄養士
【食事・栄養】▶▶

大戸 英子

子どもたちみんなが、おいしく楽しく食べて、元気で幸せに成長できますように。

管理栄養士
【食事・栄養】▶▶

佐久間 ミチル

わたしたちが相談に乗ります!

子育てを応援!

平日9:00～17:00まで
お気軽にやすらぎ園へ
おいでください。

6月の3歳児健診

むし歯のない子

— INFORMATION —

3歳児健診で、むし歯のなかった子を紹介します。
これからも歯磨きを頑張って、むし歯ゼロを目指してね!

〇健康福祉課 子育て支援係 ☎582-1133



さくら
内谷咲羅ちゃん



ほたか
緑上歩高くん



みおり
幕田美織ちゃん



ひろき
岩倉永季くん



りこ
古山莉子ちゃん



なつき
半澤那月くん



とよはる
後藤豊晴くん



そうた
國井湊太くん



しょうま
羽田奨真くん



あおい
大山葵ちゃん



あずさ
亀岡あずさちゃん



るい
岡崎瑠生ちゃん



りょうへい
新田凌平くん



ゆいか
石井結花ちゃん



ふうま
武田颯馬くん



ももえ
遠藤百笑ちゃん



ゆうと
松野裕都くん



れい
遠藤 怜くん



みさき
蓬田美咲ちゃん



ゆづき
高田禪輝くん



みか
野入実可ちゃん



けいすけ
吉田圭佑くん