



「減らせばヘルス 増やせばリスク」

第8回

減塩について考えよう！

皆さんの体をつくるのは、毎日の食事です。

そこで、今月は町で実施する「減塩の取り組み」とそのメリットを紹介します。

来月には、豪華3本立ての「健康講演会」を開催します。

ぜひこの機会に、自分の食事や体について一緒に考え直してみませんか。

町が取り組む「減塩運動」

生活習慣病をはじめ、高血圧や脳血管疾患など、さまざまな病気のリスクを引き起こす「塩分」。町では、健康な体づくりのため、減塩を呼びかけています。

昨年9月から10月にかけて、やすらぎ園で実施した「特定健康診査」では、「減ら塩運動」を行いました。

食のボランティアである食生活改善推進員の皆さんが適塩汁物を調理し、健診が終わった皆さんに試食をしてもらいました。適塩汁物とは、昆布と削り節でし

をとり、野菜・きのこ・海藻をたっぷり入れたみそ汁で、塩分計で塩分濃度0.6%に仕上げました。

はおいしく感じた」など、1年間減塩に取り組んできた結果、味覚が薄味に慣れた人もいました。

試食をした反応は？

一昨年の715人に対し、今回はさらに多く816人の町の皆さんに試食をしていただきました。

皆さんの反応はさまざまで「うちのみそ汁は薄味にしているつもりだったけれど、適塩量はもっと薄いね」「うちはこれより薄味にしている」、また「昨年は薄く感じたけれど、今年

減塩のメリット

塩分の過剰摂取は、高血圧ばかりではなく、脳卒中や心臓病、そして腎臓病などの原因にもなります。また、日本人に多い胃がんや骨粗しょう症、夜間頻尿などの原因になることもあります。今から少しずつ減塩に取り組むことにより、これらを予防することができ

健診から見えてきた
推定食塩摂取量の変化は？

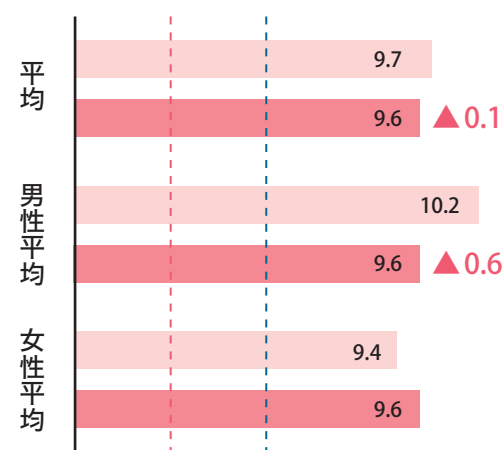
昨年から、特定健康診査時に、尿中塩分測定を実施しています。この検査は、尿から1日にとったと思われる塩分量を推定できる検査です。

結果を見ると、昨年より、全体平均値が0.1%下がっていることが分かります。とても良い傾向ですが、厚生労働省が定める日

本人の食事摂取基準「1日に男性8.0%未満、女性7.0%未満」の値と比べるとまだ多い状況です。

また、4月から、日本人の食事摂取基準が改訂され、目標量はもっと低い値になる見込みです。自分の身体を考えて、まずはできることから取り組んでいきましょう。

■桑折町の推定食塩摂取量の推移 (g)



--- 男性の目標値 (8.0g)

--- 女性の目標値 (7.0g)

■ 昨年の特定健診結果 (13日間+追加健診分)

■ 今年の特定健診結果 (追加健診含まず)

健康が大事なのは分かったけれど… 何から始めればいいのか？

まずは、健康講演会に参加しましょう！

健康意識を高め、町一丸となって「健康」について取り組んでいくため、今年「こおり健康楽会」を設立する予定です。その準備会として、下記の日程で、とても人気のある先生方の健康講演会を開催します。皆さんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

詳細は、後日回覧などでお知らせします。

日時 2月16日(日) 10:00-12:20

場所 屋内温水プール・多目的スタジオ「イコーゼ！」



みんなで健康になりましょう

第1部
笑って健康！
～福島県・伊達エリアにおける健康課題～福島県立医科大学
主任教授

大平哲也さん



健康にやせるコツ教えます

第2部
筋肉をつけながら脂肪を燃やす運動YAGOメディカルフィット
ネスクラブ健康運動指導士

滝口義光さん



内臓脂肪を減らしましょう

第3部
生活習慣病予防のための生活のヒント(株)タニタヘルスリンク
管理栄養士

尾上阿希子さん



昨年の健診でショックを受け、減塩に取り組んできました！



塩分濃度が0.6%の薄味でも、だしをとって、具沢山にすることで、おいしいみそ汁が完成。試食した皆さんからも大好評でした



坂野井 美枝子さん

昨年初めて減塩みそ汁をいただいたときは、今まで口にしたことのない薄さに驚いてしまいました。早速作り方を聞き、我が家も薄味に切り替えました。その後、外食の味の濃さに気付かされ、今では薄味が気にならなくなりました。今後も続けていきたいです。