

保健センターからの お知らせ

☎保健センター ☎77-1891 Fax 77-1970

栄養料理教室けんこうクラブの参加者を募集します

ご自身やご家族の栄養バランスが気になる方、食生活を見直して健康になりたい方におすめです。塩分を控えながらおいしく食べられるヘルシーレシピを紹介いたします。

■対象者 おおむね30〜69歳までの男女

■内容 栄養講座、ヘルシークッキング、ウォーキング

■参加費 1回300円
(4月、6月のみ)

■定員 20人
■申込み 4月10日(金)までに保健センターまでご連絡ください。

■日程表

| 月日 | 時間 | 会場 | テーマ |
|--------------|---------------------|------------------|---------------------|
| 4月17日 (金) | 午前9時45分 ～午後1時30分 | 福祉センター やすらぎの里 | 野菜たっぷり 定食づくり |
| 5月19日 (火) | 午前9時30分 ～午後1時30分 | 保健センター | 楽しく歩こう! (ウォーキング) |
| 6月12日 (金) | 午前9時45分 ～午後1時30分 | 福祉センター やすらぎの里 | バランス弁当 づくり |
| 7月21日 (火) | 午前9時45分 ～11時45分 | | 低糖質の おやつづくり |

塩分摂取量について意識してみましよう

芝山町では、令和元年度の集団健診から「尿一日推定塩分摂取量検査」を導入しました。この尿検査により採取前日を中心数日の塩分の摂取量を推定することで、1日におおよそ何gの塩分を摂取しているかの目安が分かります。

芝山町は「心疾患の死亡率が全国・千葉県より高い」「血圧の有所見者の割合が全国・千葉県より高い」「糖尿病の有所見者の割合が増加している」「慢性腎不全(透析あり)の医療費が増加している」という健康課題があり、これらの全てに塩分の過剰摂取が影響しています。

減塩は子どもからお年寄りまで皆さんにとって必要なことです。この機会に塩分について意識してみましよう。

■日本人の食塩摂取量の目標値

男性・・・8g未満
女性・・・7g未満
(参考資料「日本人の食事摂取基準2015」より)



■食べ物の食塩摂取量について

芝山町民約400人に行った食塩摂取状況アンケート(平成28実施)の結果をみると、みそ汁や漬物、麺類などから食塩を多く摂っていることが分かります。

【みそ汁】食塩量は1杯で1.5〜2g

芝山町では約2割の方が1日に2杯以上みそ汁を飲んでいますが、これを1日に1杯にすると約2gの減塩になります。野菜や海藻など具を多くしましょう。

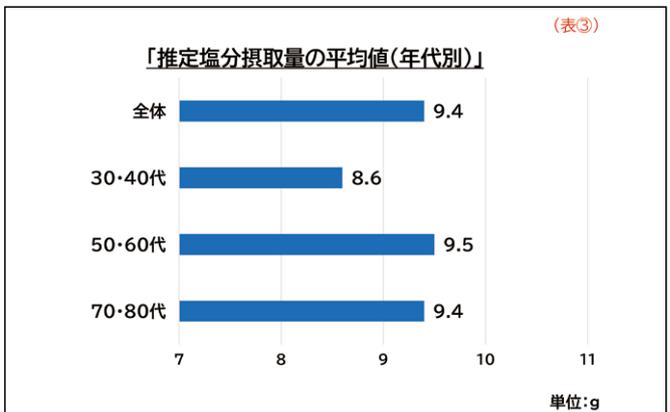
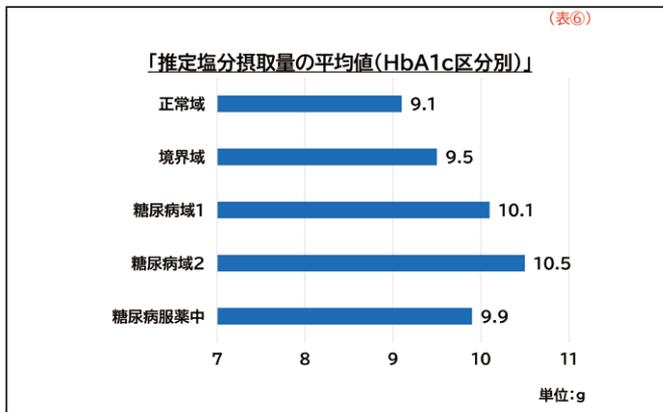
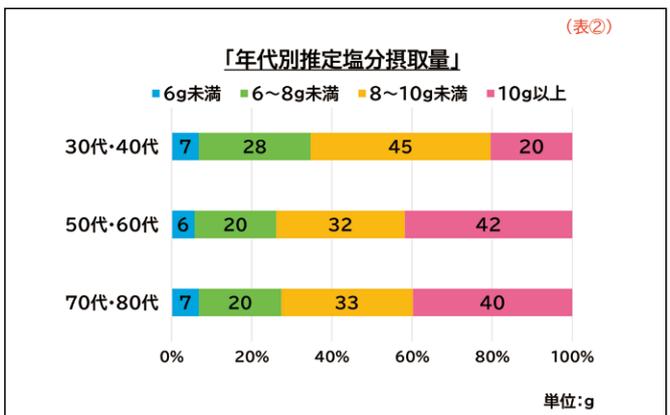
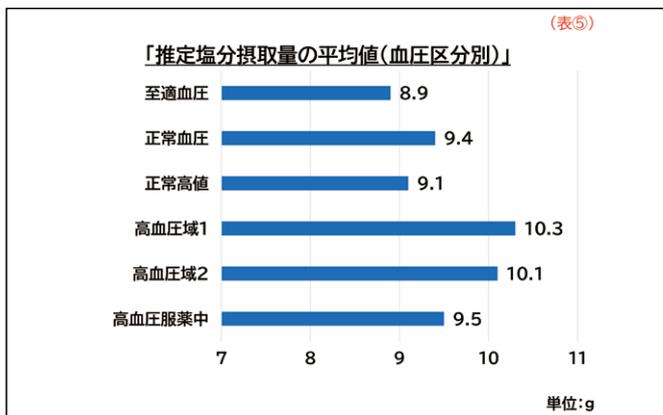
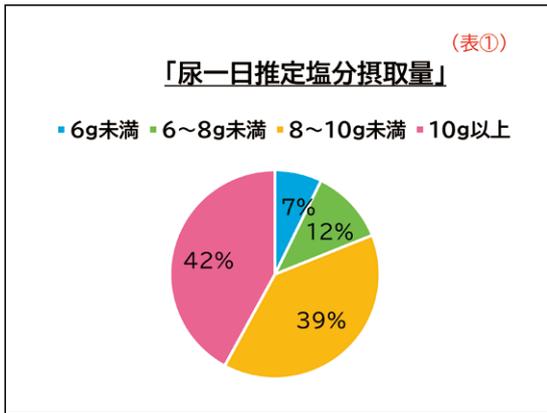
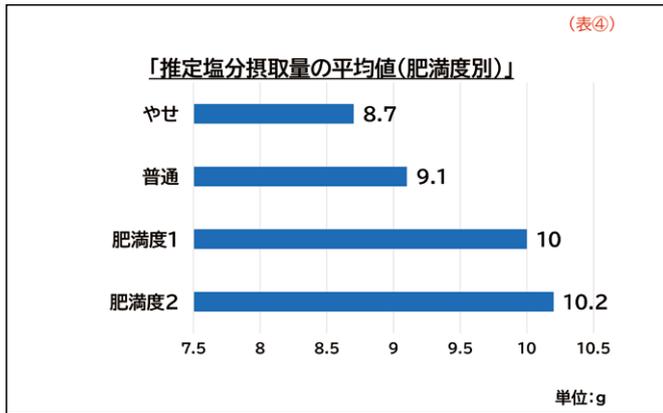
【漬物】食塩量は小皿1皿(約30g)で1〜1.5g

芝山町では約2割の方が1日に2回以上漬け物を食べています。漬物をたくさん食べている方は、小皿1〜2皿分減らすと約2gの減塩になります。自家製の漬物は塩分を控えめに、しょうゆはかけずに食べましょう。

【麺類】食塩量は1杯で5〜6g(汁を含む)

芝山町では男性の約4割、女性の約2割が週2回以上麺類を食べています。さらに、男性の5割、女性の3割が麺類の汁を半分以上飲むと答えています。麺類を汁まで全部飲む方は、汁を半分残すと約2gの減塩になります。

■ 健診結果から見るぎ山町民の
推定塩分摂取量



※表⑥中「HbA1c」:
 「正常域」 5.5以下
 「境界域」 5.6 ~ 6.4
 「糖尿病域1」 6.5 ~ 6.9
 「糖尿病域2」 7.0以上

※表⑤中「収縮期血圧」:
 「至適血圧」 120未満
 「正常血圧」 120 ~ 129
 「正常高値」 130 ~ 139
 「高血圧域1」 140 ~ 159
 「高血圧域2」 160 ~ 179

※表④中「BMI」:
 「やせ」 18・5未満
 「普通」 18・5 ~ 24・9
 「肥満度1」 25 ~ 29・9
 「肥満度2」 25以上