



季節を食べるヒント

“塩分”を考える。

どんな食品でも「取り過ぎ」はよくないものですが、全く必要のないものはありません。

食塩(塩分)も同様で、取り過ぎると高血圧の原因となりますが、もし塩分を全く取らなかったとしたら、体内のバランスが崩れてしまいます。

なぜ、塩分の取り過ぎがいけないのでしょうか…

必要以上の塩分は腎臓から排出されます。健康なうちは問題ありませんが、血液中に塩分が多い状態が続くことで腎臓の塩分排せつ機能に負担がかかり、次第に塩分を排せつできなくなります。血液中の多すぎる塩分は血管内に水分を取り込んで血液量を増やすため、結果として血圧を上げてしまうこととなります。

健康な体を保つためには、「減塩対策」が欠かせないわけです。

「減塩」というと、

塩やしょうゆ、みそなど、調味料の量を減らすことを意識する方が多いと思います。もちろんこれは基本中の基本で大切なことです。しかし、塩分は皆さんが口にする食品自体にも含まれています。

例えばパン、うどん、ハムなど加工品の塩分量はどのくらいでしょうか？

調味料と食品の塩分は、右上の表を参考にしてください。

【食品に含まれる塩分の目安】

*塩分量は1日に、成人男性で10g、成人女性で8g以下に控えましょう

食品	目安量	塩分量
ハム	2枚	1g
食パン	1枚	0.8g
うどん	1玉	0.8g
しょうゆ	小さじ1杯	1g
みそ	大さじ1杯	2g
マヨネーズ	大さじ3杯	1g

減塩を成功させるには、「無理なく」というのがキーワードです。

いくら塩分を控えても、食事自体がおいしく感じなくなってしまうのは、満足感を得られませんか、食欲が落ちて他の栄養素も不足してしまうかもしれません。

味も「バランス」が大切です。

調味料は塩やしょうゆばかりでなく、酢や香辛料を使ったり、ゴマや三つ葉など、香りのある素材を使うことで塩分の多い調味料の使用を減らすことができます。主菜は白いご飯に合う味付け、副菜2品はそのままでも何とか食べられるくらいの薄味に。そんな工夫が長続きの秘訣です。

これから季節は春へ向かい、体も活動しやすくなります。冬の疲れを残さず、体の中も春の準備へと整えてください。



◎保健福祉課保健推進係
☎62-9724 ☒h-hoken@memuro.net

3月の保健カレンダー

健診名など	とき	対象	持ち物	会場
4か月児健康診査	3月27日(火) 13:00~13:15受付	H18年11月生まれ	母子健康手帳 アンケート	保健福祉センター
10か月児健康診査	3月13日(火) 13:00~13:15受付	H18年5月生まれ	母子健康手帳 アンケート	
1歳6か月児健康診査	3月6日(火) 13:00~13:15受付	H17年8月生まれ	歯ブラシ・コップ (3歳児健診は、上記の他に尿、視・聴覚検査結果など)	
3歳児健康診査	3月20日(火) 13:00~13:15受付	H16年2月生まれ		
3か月児健康相談	3月27日(火) 10:00~10:15受付	H18年12月生まれ	母子健康手帳 通知のはがき	
6か月児健康相談	3月13日(火) 10:00~10:15受付	H18年8月生まれ	母子健康手帳 アンケート (歯の生えている子は)歯ブラシ・コップ	

教室・相談名	とき	対象	その他	会場
健康相談	毎週金曜日 9:00~17:00	妊婦・乳幼児、生活習慣病等の相談の方	母子健康手帳の交付、みそ汁の塩分測定、体脂肪測定等も行います。	保健福祉センター
高齢者健康相談	毎週金曜日 9:00~17:00	一般町民		
リハビリ教室	隔週水曜日 13:00~15:00	脳卒中等の病気やけがによりリハビリを希望の方	希望の方はご相談ください。	
いきいきリハビリ教室	毎週月曜日 13:00~15:30 毎週木曜日 13:00~15:30	外出の機会がなく家にこもりがちの方や物忘れが気になる方		
栄養相談	毎週水曜日 9:00~17:00	一般町民	事前にご予約ください。必要時訪問もします。	

種目	日程	対象	接種方法	会場
三種混合ワクチン	3月9日(金) 15:00~15:20受付	生後3か月~7歳6か月になる前日までの方	■第1期初回接種 3~8週間間隔で3回接種 ■第1期追加接種 初回接種の3回目完了後、12か月~18か月に接種	保健福祉センター
	3月23日(金) 15:00~15:20受付			
BCG接種	3月7日(水) (原則第1水曜日)	生後3か月~6か月になる前日までの方	1回	公立芽室病院
麻しん風しん混合予防接種	BCG接種以外の水曜日 受付時間 12:30~14:30 接種時間 14:00~14:45	第1期:生後12か月~24か月になる前日までの方	第1期 1回	公立芽室病院1階受付
		第2期:H12年4月2日~H13年4月1日生まれの方	第2期 1回	

*予防接種は定められた接種間隔をあけて計画的に受けましょう!!

*平成18年6月2日から、麻しん風しんの予防接種制度が変更になりました。

*BCGの接種会場が平成18年4月から、公立芽室病院に変更になりました。

*BCG及び麻しん風しん混合予防接種は事前に電話予約が必要です。
(公立芽室病院 ☎62-2811)

*2月の健診・相談・予防接種等の日程は「すまいる1月号26ページ」をご覧ください。

*7歳6か月未満の方で、平成18年3月31日までに従前の麻しん風しんの予防接種を受けることができなかったお子さんについても、平成19年3月31日までは、接種費用を町で負担しますので、お早めにお受けください。

◎保健福祉課保健推進係(☎62-9724)

認知症講演会の開催

~介護家族リフレッシュ教室~

認知症高齢者を介護されている方々は、日々変わる状況の理解やその対応に悩み、不安を抱えながら関わっている方が多いと思います。

認知症の早期発見や正しい予防法、上手な接し方を知ることによって、不安が解消され気持ちも楽になっていくと思います。介護されている方、されていない方を問わず、是非ご参加ください。

なお、講演会終了後には介護家族の交流会も予定しています。

●日時 2月22日(木)

13時30分~15時

●会場 中央公民館 2階講堂

●対象 町民

●内容

「認知症の理解とその対応について」
~診断・治療、介護から予防まで~

講師:宮澤 仁朗氏 管理医師
(医療法人ときわ病院院長)

●参加費 無料

●申込期限 2月19日(月)

◎保健福祉課在宅支援係

☎62-9724

☒h-zaitaku@memuro.net

第14回 □ビー栄養展

『放置しておく恐ろしい高血糖』
~食後の高血糖の異常を

早く見つけよう!!

「食」に関する展示や体脂肪・BMI測定コーナー・簡易血糖検査・食事相談コーナーなどがあります。

今回は、食後の血糖値がどのような値になるか、特に両親、兄弟、血縁関係の方に高血糖の方がいる方、一度も測定したことのない方、肥満が気になる方、お待ちしております。

●日時 2月26日(月)~27日(火)
10時~15時

●場所 公立芽室病院1階ロビー

◎公立芽室病院栄養管理係

☎62-2811(代表)