

健康♥ホットライン

保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

食を通じて生活習慣病の予防を

町は、健康づくりの推進を目的に「健康ひらいずみ21」を策定しています。令和5年度は「栄養・食生活」を重点事業に位置付け、取り組みを推し進めます。

食習慣のチェックを

生活習慣病の原因は、食習慣の乱れや運動不足、不規則な生活、ストレス、飲酒、喫煙などです。生活習慣病の中でも、高血圧や糖尿病、脂質異常症の主な原因として、食習慣の乱れが大きく影響します。自身の食習慣を見直してみましよう。

□朝食を抜いている

空腹によるストレスで血圧が上昇したり、昼食時の血糖値が急上昇したりするなど、体調不良の原因になります。

□外食が多い

単品メニューが多く、栄養バランスが乱れやすくなります。

□濃い味付けや揚げ物を好む

塩分や脂質が多く含まれ、高血圧や脂質異常症の原因になります。

□食事の時間が不規則

□早食いをする

□間食・夜食を食べる

塩分の取り方を工夫しましょう

町が実施する各種健診で、推定塩分摂取量の測定を行っています。4年度は目標量より、男性で2.2g、女性で3.1g多くなりました。【表】

| | 1日の目標量 | 町の推定摂取量 | 比較 |
|-------|--------|---------|-------|
| 男性 | 7.5g未満 | 9.7g | +2.2g |
| 女性 | 6.5g未満 | 9.6g | +3.1g |
| 高血圧の人 | 6.0g未満 | — | — |

※町の推定塩分摂取量は、令和4年度特定健診・後期高齢者健診、ヤング健診の結果を基に算出

塩味の好みは、日頃の食習慣と密接に関係しています。長い

時間をかけて濃い味が好きになったように、薄味が習慣になるには少し時間がかかりまう。少量ずつ塩分を減らしていくことが大切です。

この機会に自身や家族の生活習慣を見直し、健康づくりに努めましょう。

■塩分が多い食品を減らす

汁物には塩分が多く含まれています。みそ汁は1日1回にするなどの工夫で、塩分量を大きく抑えられます。

■味にメリハリをつける

一品を普通の味付けにして、薄味にすることで、味にメリハリがつき、食事の満足感が高まります。



■カリウムの多い食品を取る

カリウムは身体の中に溜まった塩分を排出する働きがあります。キウイやバナナ、ホウレンソウ、納豆などに多く含まれています。

減塩できる「乳和食」を

和食は栄養バランスが優れていますが、塩分が多いことが欠点です。「乳和食」は、和食に乳製品を加えることで、調味料を減らしてもコクやうまみにより、おいしく減塩できる調理法です。ミルク感がなく、牛乳が苦手な人にもお勧めです。

今回は、「ミルクみそ」を使った減塩みそ汁(レシピ提供・一般社団法人Jミルク)の作り方を紹介します。

■材料(2人分)

- ▽みそ：大きじ1▽牛乳：大きじ1▽水：300ml▽かつお節：5g(お茶パックに入れる)▽豆腐：100g▽なめこ：50g▽ネギ：10g

■作り方

- ①みそと牛乳を混ぜ合わせる(ミルクみそ)
- ②豆腐は1.5cm角に切り、水気を切る
- ③鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れて沸騰してきたら、豆腐、ネギ、なめこを加え、ひと煮立ちさせる
- ④かつお節を取り出して火を止め、①を加えて完成



町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんをご紹介します。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどを聞きました。

牛乳が大好きです。1日3回歯磨きをしています。



さとう おうた 佐藤 旺太さん

夜に仕上げ磨きをし、3カ月ごとに歯の健診を受けています。



やぐち みゆ 谷口 美優さん

ジュースは週2日と決め、夜の仕上げ磨きをしっかりとしています。



さとう れい 佐藤 零さん

子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

町子育て支援センター 活動を紹介しします

■みんなの広場

食事や排せつ、睡眠などの生活に関する相談やお子さんの年齢に合わせた遊びを行います。親同士やスタッフとの関わりの中で子育てに関する情報や悩みを共有し、理解を深める場にもなっています。

■給食試食会

保育所の給食を体験することができまます。お子さんの年齢に合った食事の内容や調理方法を参考にしたいということができます。友達に刺戟を受け、スプーンや箸の持ち方を確認したり、苦手なものに挑戦する子どもたちの姿が見られます。

4月の予定

新型コロナウイルス感染症の影響でしばらくの間中止していた「給食試食会」を、4月から再開します。詳しくは問い合わせください。

◎みんなの広場

「みんなで遊ぼう」

▽日時：4月20日(木)

午前10時～11時

▽場所：平泉保育所

▽持ち物

水筒(お茶か水)、各自必要なもの

▽対象：1歳～在宅児

▽定員：5組

▽申込期限：4月19日(水)

◎給食試食会

▽日時：4月20日(木)

午前11時30分～午後1時

▽定員：2組

▽申込期限：4月13日(木)

◎園開放

▽子育て支援センター

平日午前9時～午後4時

▽長島保育所(園庭)

毎週水曜日

午前9時30分～11時

■問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先...一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談(事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。

- 日時：4月13日(木) 13:30～15:30
- 場所：一関保健所

フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。

- 日時：4月17日(月) 13:30～15:30
- 場所：一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時：4月12日(水)
 - ※骨髄バンクドナー登録 9:00～10:00
 - ※血液検査(HIVなど) 10:00～11:30

- 場所：一関保健所
- 血液検査の種類：
 - ▷HIV抗体検査
 - ▷梅毒抗体検査
 - ▷肝炎ウイルス検査
 - ▷クラミジア病原体検査(※尿検査)

■検査料金：無料