

健康♥ホットライン

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

毎月28日「いわて減塩・適塩の日」

県は、脳卒中による死亡率全国ワーストから脱却しようと、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」に設定しています。脳卒中(脳血管疾患)の予防は、日頃から血圧を管理し、高血圧を予防することが必要です。血圧を上げる原因の一つに塩分の取り過ぎがあります。

県民の食塩摂取量は高い傾向



1日の食塩摂取量の目標は、男性が7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧の人が6.0g未満です。上の図を見ると、減少傾向にはありますが、高い傾向は変わりません。

食塩摂取の7割は調味料から

日本人の食塩摂取量の約7割は、調味料から摂取しているとされています。まずは、普段の料理や味付けの調味料を少し減らす意識が大切です。

調味料に含まれる塩分量の例【小さじ1(5ミリリットル)】

- ▽食塩: 6.0g
- ▽濃口しょうゆ: 0.9g
- ▽みそ: 0.7g
- ▽ウスターソース: 0.5g
- ▽ケチャップ: 0.2g
- ▽マヨネーズ: 0.1g
- ▽コンソメ: 1.7g
- ▽鶏がらスープ: 1.4g
- ▽和風だしの素: 1.2g

減塩のポイント

- ① 麺類の汁は飲みきらない
- ② 調味料をかける前に料理を食べてみる
- ③ みそ汁は具だくさんで、1日2杯にする
- ④ 漬物、加工品は控える
- ⑤ 減塩食品を活用する

1日の食事に野菜70g追加を

野菜には、食塩(ナトリウム)を体外に排出させ、血圧の上昇を抑える働きがあるカリウムが多く含まれているため、積極的に食べましょう。

腎臓病の人はカリウムの制限が必要な場合がありますので、医師に相談してください。

1日の野菜摂取の目標は350g(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)です。日本人の野菜摂取量は、70gほど不足しているといわれています。毎日の食事に小鉢1皿を追加して、野菜の摂取量を増やしましょう。

小鉢1皿(野菜70g)の例

- ▽ホウレンソウのおひたし
- ▽ブロッコリー
- ▽カボチャの煮物
- ▽具だくさんのみそ汁



「お大師様」

日本農業遺産「東稲山麓地域」農林業システム
【第6回】コミュニティや農村文化の継承
 東稲山麓地域には、奥州藤原氏と関わりを示す遺跡や文化財、関連する神社・仏閣、文化伝統などが数多く残されています。当地域の集落は、「屋敷(本家を中心とした人家の集まり)」のコミュニティが集まることにより、鎮守社の例大祭(例・八雲神社)や神楽、獅子舞、仏教行事の死者や祖先の供養に關わる念仏踊り(例・田頭讚念仏)など、伝統的な民俗芸能が17世紀以前から現代まで300年以上にわたり継承されています。

東稲山麓は石の宝庫であり、長島地区には、奥州藤原氏時代12世紀初頭に造られた天台宗開祖の「お大師様」が天然痘の神様として祭られているほか、当地域では「胎内石」「馬蹄石」「雨請石」などの巨石が住民の信仰の対象となっています。

食文化においても、小麦を原料とする「はっと(八斗)食文化」など、災害などを乗り越えるための文化が継承されています。

(東稲山麓地域農業遺産推進協議会)

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。

保育所で人気おからドーナツ

先月に続き、平泉保育所で人気のおやつを紹介します。

材料(2人分)

- ▽おから(25g)
- ▽ホットケーキ粉(50g)
- ▽ホウレンソウ(8g)
- ▽砂糖(小さじ2)
- ▽卵(15g)
- ▽牛乳(50g)
- ▽無塩バター(8g)
- ▽すりごま(8g)
- ▽すりごま(小さじ1)



作り方

- ① ゆでたホウレンソウを水で冷やし、よく絞ってからミキサーでかき混ぜる
- ② 砂糖と溶き卵、牛乳を混ぜ、おからとホウレンソウ

ウも加えて混ぜる

- ③ ②に溶かしバター、すりごま、ホットケーキ粉を加えて、生地がまとまるまで混ぜる
- ④ 好きな形にし、油で揚げる

1月の予定

◎「からだを動かそう」

日時: 1月11日(木) 午前10~11時

場所: 平泉保育所
持ち物: 水筒(お茶か水)、各自必要な物

対象: 1歳~在宅児

定員: 5組

申込期限: 1月10日(水)

◎給食試食会

日時: 1月11日(木) 午前11時30分~午後1時

定員: 2組

申込期限: 1月10日(水)

◎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...①1月11日(木) 13:30~15:30
②2月1日(木) 13:30~15:30
- 場所...①一関地区合同庁舎千厩分庁舎 ②一関保健所

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...1月15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...1月10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

健康ポイントを貯めて お得に健康づくりを

町は、町民の健康管理や健康づくりの応援として「健康(けんこう)ポイント事業」を3月31日(日)まで実施しています。18歳以上の町民が対象で、各種検診や献血、教室などに参加するとポイントが付与されます。詳しくは、保健センターに問い合わせてください。

■特典(景品)

10ポイント貯めると、ボックスティッシュ5箱が歯科グッズと交換します(年度内1人1回)。20ポイントで、ひらいずみ商工会商品券2000円分と交換します(3月8日までに要申請)。

