

しゅちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
 〓「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！〓 64



浮島から発信！食塩、健康調査で
 広げる健康づくり

イワシ網漁で活気づく浮島。漁仕事はもちろん、活き活きと活動し、笑顔で暮らすための資本となる「健康」は、誰にとっても大事ですよ。この「健康」を守り、向上させるための手がかりをみつけ、改善策を講じながら、町民みなさんの健康づくりを推進するための「浮島地区、食塩・健康調査」を平成25年度から実施しています。今回は、調査結果から見えてきた「新事実」を紹介します。

どんな調査なの？

町の人口構成割合と同等にある浮島をモデル地区に選定し、島民約200人全員を対象に、身体測定や尿検査、食事や生活に関するアンケート調査を行っています。詳しく聞き取る分、負担をおかけしています。が、大変貴重なデータが得られています。

調査結果から何が分かったの？

①病院にかかってはいるもの…

驚くことに、血圧の薬を飲んでいる方の約6割が血圧高値でした。即ち、治療中であつても適正に管理することは難しく、「薬だけをもらい診察は受けない」「薬を飲んだり飲まなかったりする」方も多くいま

た。みなさんは大丈夫ですか？
 ②気を付けてはいるもの…

年々調味料をかける頻度や漬物を摂る機会が減るなど、減塩を意識し、自分なりに気を付けている方は増えています。しかし、尿検査による実際の推定食塩摂取量は毎年12g台で推移し、残念ながら減少していません。つまり、意識は変わっても、行動は変えにくいという事実が判明。効果を出すためには、現状を知り、そこから「何を、どのくらいどうする」と、具体的に掲げることが重要なようです。

ちよび塩健診がスタート！

調査により、健康づくり実践の第一歩は「自分の身体や生活を正しく知る」ことだと感じ、今年度より始めたのが「ちよび塩健診」。ちよび塩を実践し、生活改善に役立てるためにも、ご自身の食塩摂取量を把握しませんか？

●ちよび塩クイズ

この5年間で、浮島地区でみられた変化はどれでしょう。(答えは13ページに掲載)

- ①ちよび塩の劇が誕生した
- ②健診の受診率が上がった
- ③漁協総会が禁煙になった

■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

♪食推おすすめレシピ♪

しらすと青じそのオープンオムレット (4人分)

しらすやチーズの塩気が効いています。青じその香りも◎。お豆腐を入れることでふんわりと焼けますよ。



【1人分の栄養素量】
 エネルギー 140kcal
 たんぱく質 10.4g
 脂質 8.9g
 食物繊維 0.6g
 食塩相当量 0.7g

材料	分量	作り方
卵	4個	①青じそは縦半分に切ってせん切りにする。たまねぎは粗いみじん切りにする。豆腐はつぶしておく。 ②ボウルに卵を割りほぐし、豆腐、青じそ、ピザ用チーズ、しょうゆ、みりんを加えて混ぜる。 ③フライパンに油をひいて熱し、たまねぎとしらすを炒める。 ④たまねぎが透き通ったら②の卵液を流し入れ、フタをして弱火で10分程度蒸し焼きにする。 ⑥人数分に切り分けて器に盛る。
しらす	40g	
豆腐	100g	
青じそ	8枚	
たまねぎ	100g	
ピザ用チーズ	20g	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
油	大さじ1/2	

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504