

10月は

「ちよび塩月間」

「なりたい自分になるう！」

10月はちよび塩月間です。ちよび塩月間の大もとは、昭和41年10月にはじまった「健康強調月間」にあり、54年目となる今年「なりたい自分に向かつて、いまから始める健康生活」がテーマだそう。皆さんはどんな自分になりましたか？

人生100年時代といわれる今こそ、最期まで自分らしく生きる財産として、「健康」を蓄えていきませんか。

健康への近道は

「正しく知る」こと

町では「ちよび塩健診」を実施しています。朝一番の尿を10ml程度容器に採り、提出するだけの手軽な検査です。昨年度は269名の方が行い、1日の食塩摂取量（推定

値）の平均は男性13.8g、女性12.9gと、国が示す目標値の男性8.0g未満、女性7.0g未満を大幅に上回っていました。しかも、参加者の7割近くが「日頃からちよび塩に取り組んでいる」と答えた健康意識の高い方々でしたが、実際には「ちよび塩に取り組んでいない」方よりも0.4g多く摂っている事実も判明し、改めて「気をつけている」という思いや感覚だけでは、実際の改善にはつながりにくい現状を目の当たりにしました。

一方、健診結果に一喜一憂しながらも、昨年度から何度もちよび塩健診を利用し、食べ方の工夫をする中で、当初15.5gも摂っていた食塩量が8.9gに半減した方もいます！食べ物の見た目だけでは分からない食塩だからこそ、ちよび塩健診を通じて正確に知り、具体的な改善策につなぐことが健康への近道です。ぜひ活用ください。

未来の自分への贈り物

5年後の自分を想像してください。どんな姿が浮かびますか？その姿はうれいものですか？人はいつの頃からか「成長」から「老化」へと、身体を変化させていきます。身体の変化自体は変えられませんが、そのスピードは、生活習慣や健康管理によって速くも遅くも加減することができません。なりたい自分に向けて、今できることをみつめて挑戦してみませんか？自分にしかできない未来の自分への贈り物。それが健康づくりです。

●ちよび塩クイズ

おでんの美味しい季節になりました。薬味の練りがらしにも食塩が入っているのをご存知ですか？

次のチューブ式薬味を食塩の多い順に並べて下さい（小さじ1杯6g）

- ①からし
- ②わさび
- ③しょうが
- ④にんにく

（答えは17ページに掲載）

健康増進課健康づくり班
☎ 0820 (73) 5504

♪食推おすすめレシピ♪

ごぼうのポタージュ



食物繊維が豊富なごぼうをポタージュにして食べやすく！食材の風味がいきで減塩でもおいしく感じられます♪

【1人分の栄養素量】

エネルギー 96kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 4.2g、食物繊維 2.0g、食塩相当量 0.6g

＜材料＞（4人分）

ごぼう……………	100g	水……………	200ml
たまねぎ……………	100g	豆乳（無調整）……	200ml
バター……………	15g	コンソメ顆粒……	小さじ2
薄力粉……………	大さじ2	こしょう……………	少々

＜作り方＞

- ①ごぼうは皮を削ぎ、斜めに薄切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れて溶かし、たまねぎとごぼうを加えてじっくりと炒める。薄力粉を振り入れて全体に混ぜ、水とコンソメを加えて弱火で煮る。
- ③ごぼうが煮えたら火を止め、粗熱が取れたらミキサーに入れてかくはんする。
- ④鍋に戻し入れ、火にかける。豆乳を加えてこしょうで調味し、沸騰直前に火を止める。