

# しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 151

## 2026年「跳ねる、駆ける、達成する」

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

新しい年が始まりました。今年の干支は「午」です。馬は縁起のよい動物とされ、「勝ち馬に乗る」「馬車馬のように働く」など、一心にゴールを目指して進むイメージが多くあります。ちなみに、「馬車馬のように」とは、長時間の過重労働ではなく、「寝食も忘れて打ち込む」様子を表す言葉で、走りぬく、力強い、勝利を目指すといった良い意味で使われるものです。また、馬は神の乗り物とされ、馬を描いた板に願いを込めて奉納するのが「絵馬」です。改めて、こころの絵馬に健康に関する願い事を描いてみませんか？

### ■ちょび塩と血圧管理を通じた願い

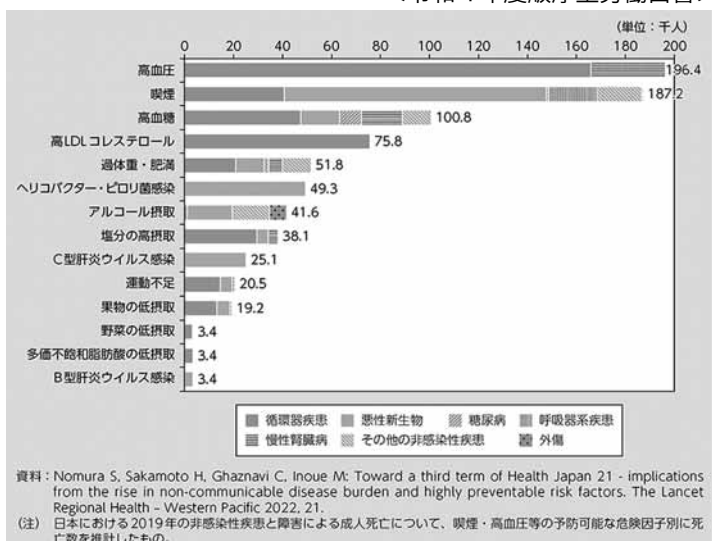
私たち健康増進課の願いは、皆さんが健康で長生きし、最期まで自分らしく豊かな人生を全うできることです。その第一の鍵となるのが「ちょび塩」と「血圧管理」です。

令和4年度版厚生労働白書によると、日本人の死亡に影響を与える危険要因の第1位が高血圧、次いで喫煙、高血糖となり、第8位に塩分の摂り過ぎが上がっています。この危険要因を防ぐことで皆さんの命を守りたいと考えています。

### ■健康づくりの主役は自分自身

皆さんの命と健康を守るため、健康増進課では健診やがん検診、予防接種、各種健康講座や健康相談、健康情報の発信等、健康づくりに関するサポートを行っています。それを選択し、実践するのは他ならない皆さん自身です。ぜひ自分の手で、命と生活を守る1年にしてみてください。

＜令和4年度版厚生労働白書＞



こんにちは！食推です。

周防大島町食生活改善推進協議会

久賀支部 谷村 美智恵

11月11日に周防大島中学校の3年生を対象に幼児のおやつ調理実習を行いました。

3年生は幼児の生活や食事について学習しており、「幼児のおやつ」をテーマに私たち、食生活改善推進員がアドバイスしながら、さつまいもの蒸しパンを作りました。幼児のおやつは補食として三度の食事で足りない栄養素を補うものであるため、今回は旬のさつまいもを使い、甘さを控えて簡単にできる幼児向けのおやつにしました。

さつまいものは皮をむき、5ミリ角に切りますが、小さく切ることがなかなか難しいようで、生徒の皆さんが苦戦しながらも丁寧に切りました。それからホットケーキミックスなどの材料を混ぜてアルミカップに入

れ、蒸気のあがった蒸し器で15分蒸すと出来上がりです。おやつを食べた生徒からは「さつまいもの甘みがおいしい」「何個でも食べれそう」という声があちこちから聞こえ、とても温かい気持ちになりました。これからも仲間と一緒に学校や地域と連携して食を通じた健康づくりを推進していきたいと思っています。



調理実習の様子