

■日時

10月13日(木)

午前10時～11時

■場所

B & G 体育館

■講師

舛本しのぶさん

■参加料

600円

(ココカラ会員500円)

※バスタオルをご持参ください。

■問い合わせ

NPO法人ココロとカラダ 研究会

☎080 (1919) 1857

お詫びと訂正

広報すおう大島8月号(No.83)で掲載した「農業委員会」の担当地区に誤りがありました。

正

担当委員 藤原松太郎

地区・長崎、西方、下田

担当委員 吉永信治

地区・外入、伊崎、船越

誤

担当委員 藤原松太郎

地区・長崎、西方、下田、船越

担当委員 吉永信治

地区・外入、伊崎

お詫びして訂正します。

竜崎温泉温水プール指導日 (9月21日～10月20日)

実施日	
9月	21日(水)、22日(木)、27日(火)、29日(木)、30日(金)
10月	4日(火)、5日(水)、6日(木)、7日(金)、12日(水)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、19日(水)、20日(木)

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。指導時間は午前10時～午後3時30分です。事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班

☎0820 (77) 5530

お元気で
すか？

こころは 栄養士です

健康増進計画(後期計画)を推進しています
うす味でおいしく

昨年、健康増進計画(後期計画)を策定し、「おいしく食べて元気に!」という食のテーマから取り組み、運動やこころの健康づくり、たばこの禁煙など健康づくり全体へとつなぎ、推進しています。

周防大島町の現状は、アンケートおよび食事調査から塩分摂取量が多く、特に若い人の食生活の乱れや運動習慣がない、ストレスが多いなどがあり、保健医療統計からは高血圧などの循環器疾患に罹る人が多く、40歳頃からの死亡や医療機関への受診が増えてくることになりました。

これらのことから、食生活の取り組みの中でも重点目標を「うす味でおいしく」として、健康づくりを推進しています。

日本人は、長年、漬物や佃煮など塩分の多いものを好んできたことや、毎日使う醤油や味噌などの調味料やパンやハム、かまぼこなどの加工食品に塩分が含まれており、塩分が多い食事になりがちです。食塩の主成分のナトリウムはミネラルの吸収を促すなど体にとって必要なものですが、摂り過ぎると高血圧や動脈硬化などを引き起こします。

周防大島町管理栄養士

橋本 はるみ

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班
(健康増進課 健康づくり班)

☎0820 (77) 5504

日頃からうす味に心がけるとともに、塩分の多い加工食品やインスタント食品を食べすぎないようにしましょう。また果物や野菜に含まれるカリウムは、体の余分なナトリウムを排出しますので、1日に果物は200g程度、野菜は350g以上(小鉢に5皿以上)食べるようにしましょう。

ご自身の塩分摂取の傾向を知っていただくために、味噌汁の塩分測定を実施しています。

ぜひ、食生活の振り返りのために味噌汁の塩分測定をしてみませんか?お問い合わせください。

食事調査の結果から (平成22年11月実施)
[1日の平均塩分摂取量]

	国民健康栄養調査 (平成21年度)	山口県 県民健康栄養調査 (平成17年度)	周防大島町 (平成22年度)	目標値
男性	11.6 g	11.7 g	14.5 g	9 g未満
女性	9.9 g	10.4 g	11.4 g	7.5 g未満
全体	10.7 g	11.0 g	12.9 g	—

(国民健康栄養調査、山口県民健康栄養調査の結果から)



1日当たりの平均塩分摂取量は、男性14.5g、女性11.4gとなり全国や山口県に比べても多くなっています。