

岡本進之【西浦（西浦）】
 吉村光枝【真宮（真宮）】
 木下力夫【正分（正分、おれんじヒルズ）】
 西本輝美【長尾天満（長尾天満、安下）】
 平田道博【源明（源明、川間、田中）】
 大田光則【三ツ松東（三ツ松東）】
 西川則男【三ツ松中（三ツ松中）】
 松岡彩子【三ツ松西（三ツ松西）】
 長尾健彦【庄南（庄南、庄北）】
 西本新治【大泊（大泊）】
 福升裕子【吉浦（吉浦、江頭）】
 神田正美【神田（下開地、西開地、神田）】
 廣津加代子【貞広（貞広、大光寺）】
 金崎哲男【新屋下（新屋上、新屋下）】
 中原 忍【浜西（長浜、浜西、浜西中）】
 久保恭子【浜東（浜中、浜東、日良居団地）】
 中村敏子【土居西上（土居西上、西下、西中）】
 中原洋子【土居東中（土居東中、東上、東下）】
 藤野修雄【油良西（油良西、西中）】
 角井仁志【油良東中（油良東中、東、郷）】
 久保兼子【江ノ浦西（江ノ浦西、楽ノ江、江ノ浦東）】
 村田タキ子【樽見（樽見）】
 <主任児童委員>
 正木能婦子【真宮（橘地区全域）】
 矢田部富子【土居東中（橘地区全域）】

山西久雄【外入西三下（外入郷、西三下、東三下）】
 柳原春美【外入東泊（外入西泊、東泊）】
 桑原敏広【伊崎（伊崎）】
 松井秀文【地家室郷（地家室全域）】
 桑原市藏【佐連東（佐連全域）】
 山根鉄雄【沖家室岡（沖家室岡、鼻）】
 北川公祥【沖家室峠（沖家室峠、刈山）】
 柳原正典【沖家室峠（沖家室南、中）】
 <主任児童委員>
 桑野ふじ枝【伊保田5区（東和地区全域）】
 米倉千恵子【船越西（東和地区全域）】

◆橘地区【住所（担当地区）】

<民生委員・児童委員>

東原正一【鹿家（鹿家）】
 村川照敏【栄（栄）】
 松野俊秀【安高（安高）】
 浦上卓三【原（原）】
 河本リツ子【古城（古城）】
 網本松恵【和戸（和戸）】
 柳原恵子【和戸（和戸）】
 木村伊津子【塩宇（塩宇）】
 原田宮子【塩宇（塩宇）】

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！～「ちょび塩」でおいしく元気に！～⑨

高血圧だけじゃない！食塩の摂り過ぎによる身体への影響

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こし、心疾患や脳血管疾患などにつながることは知られていますが、その他にも身体に様々な悪影響を及ぼす危険性があることがわかっています。今回は骨に対する影響についてお話します。

私達の身体は摂り過ぎた食塩を腎臓でろ過し、尿として排泄しています。この時、同時にカルシウムまで排泄されてしまいます。日常的にカルシウム摂取量が不足していると、骨からカルシウムを溶かし出して利用するため、骨がスカスカになり、骨粗鬆症の危険性が高くなります。骨粗鬆症になると、少しの力で骨が折れやすくなるため、寝たきりの原因にもなります。血圧が高くないからといって、食塩を気にせずに食事をしていると、知らず知らずのうちに身体への悪影響が現れます。健康な身体を保っていくために、大人はもちろん、子どもの頃からちょび塩（減塩・適塩）に取り組んでいくことが大切です。



●ちょび塩クイズ

次の調味料のうち、大さじ1杯当たりの食塩量が最も少ないものはどれでしょう？

- ①ウスターソース ②こいくちしょうゆ ③ケチャップ

（答えは9ページに掲載）

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504