

竜崎温泉温水プール指導日
(8月21日～9月20日)

実施日	
8月	21日(水)、22日(木)、23日(金)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、30日(金)
9月	3日(火)、4日(水)、5日(木)、6日(金)、10日(火)、11日(水)、12日(木)、13日(金)、18日(水)、19日(木)、20日(金)

※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。
実施日等は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 地域包括支援センター
☎0820(77)5530

献血を実施します
皆様のご協力をお願いします

献血を実施しますので、ご協力をお願いします。

◆日時 8月26日(月)

◆会場

- 東和総合センター
午前9時30分～11時
 - 日良居出張所
午後0時30分～1時30分
 - たちばなケアプラザ
午後2時30分～4時30分
- ※400ml限定となります。

◆問い合わせ

健康増進課健康づくり班
☎0820(77)5504

お元
気
で
す
か
?
こちらは
栄養士です

塩分を知ろう!

味噌汁・尿の塩分測定

健康増進課では高血圧などの循環器疾患の原因となる「塩分の摂り過ぎ」を防ぐために「ちよび塩(減塩・適塩)活動」を推進しています。その一環として、味噌汁と尿中の塩分測定を行っています。ご自身の味付けの傾向や実際に1日にどのくらいの塩分を摂取しているのかを知ることができます。

まず、味噌汁の塩分測定は家庭から味噌汁(10cc程度)を持参していただき、濃度を測定します。うす味(0.9%塩分濃度)の味噌汁1杯分(200ml)に含まれる塩分量は1.8gです。具だくさんにすることでさらに塩分を減らせます。(汁の量150mlで塩分量1.4g)

一方、尿中の塩分測定は、早朝尿の塩分濃度から1日の摂取塩分量を推定します。約7割の方が1日10g以上の塩分を摂取していることがわかりました。

この2つの結果から、普段うす味に氣をつけていても食べる量や様々な食品に含まれる目に見えない塩分により知らず知らずのうちに摂り過ぎてしまっている方も多いのではないかと感じました。

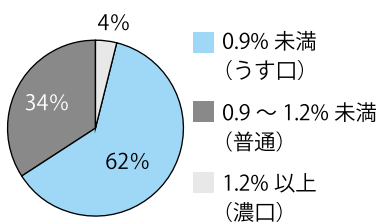
ご自身の塩分摂取量や食品に含まれる塩分

○1日塩分摂取目標量

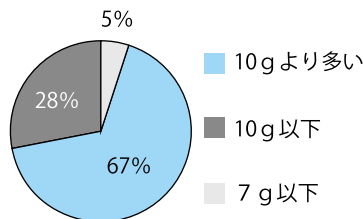
男性	女性	高血圧の方
9.0g未満	7.5g未満	6.0g未満

平成24年度塩分測定結果

味噌汁の塩分測定結果



尿中の塩分測定結果



量を知り、ちよび塩の工夫(汁物は1日1杯までにする、漬物や加工食品など塩分の多い食品は控えめにする、しょうゆやソース等のかけ調味料を控える、麺類の汁は飲まずに残す等)に取り組んでいきましょう。味噌汁と尿の塩分測定を希望される方は健康増進課健康づくり班(☎0820・77・5504)までお問い合わせください。

周防大島町管理栄養士
村井 祐佳
(健康増進課 健康づくり班)