

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
「ちよび塩」でおいしく元気に！ 31



体重測定で「ちよび塩」に挑戦！

「天高く馬肥ゆる秋」と言われるように、空気も澄み、馬も肥えるくらい田畑の実りや自然の恵みを楽しむ、良い季節となりました。

秋の食材と言えば、新米にさつまいも、カボチャや栗、ぶどうや梨、柿といった果物などでしょうか。どれもおいしく、ついつい食べ過ぎてしまうため太りやすい季節とも言えます。実はこの「食べ過ぎ」が、肥満だけでなく食塩の摂り過ぎにも影響しています。

うす味でも

食べ過ぎれば食塩の摂り過ぎに!?

「うす味」に気をつけている方は多いと思いますが、「食べる量」にも気を配っていますか？ いくらうす味のみそ汁でも、2杯飲んでしまえば濃い目のみそ汁1杯以上の食塩量に、減塩タイプのドレッシングをたっぷりかければ、やはり食塩量は増えてしまいます。

改めて、ご自身の食べ方や食べる量を振り返り、「うす味」プラス「適量」でちよび塩を実践しましょう。

「適量」の大きな目安は「体重」

食べる上で「適量」ほど曖昧なものはありません。全国の食事調査を行っている東京大学の佐々木敏教授によると、約2割の人が実際に食べている量よりも少なく申告（過小評価）すると報告されています。そこで役立つのが「体重」です。

左記の計算式を使って、標準体重を計算してください。標準体重内であれば今の食習慣は概ね適切と言えますが、過不足があれば偏っている可能性が大きいと考えられます。まずは、食べる量から「ちよび塩」を心がけませんか？

◆標準体重 (kg)

身長 (m) × 身長 (m) × 18.5 ～ 24.9

※18.5が下限、24.9が上限です。

●ちよび塩クイズ

みかんの季節になりました。ズバリ！温州みかんの1日の適量は何個でしょう。（答えは13ページに掲載）

■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班

☎0820 (73) 5504

認知症サポーターを養成します

「認知症 地域で支えよう」

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、現在、認知症の方は全国で約462万人いるとされており、65歳以上の方の約15パーセントを占めています。

このような状況を踏まえ、町では、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を地域全体で支える環境づくりを目指す「認知症サポーター養成講座」を開催しています。地域、職域、学校などを対象に、町内のキャラバン・メイト（山口県が開催する所定の研修を終了された方）が講師となり、「認知症ってどんな病気？」「私たちにできることは？」「私の介護体験談」等、認知症についてわかりやすくお話しします。

講座を受けた方は「認知症サポーター」に認定され、認知症を支援する「目印」のオレンジリング（ブレスレット）が渡されます。現在、町内には、約700名のサポーターの方がおられます。

地域の会合、グループ活動、サロンやお友達同士の集まりなどで、ぜひこの講座を受講してみませんか。お気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター

☎0820 (73) 5506