



「ちよび塩（減塩）」新生活を応援します！

入学や就職、新たな出会いなど、春は何かと新しいことが始まる季節ですね。そこで、ぜひおススメしたいのが「ちよび塩（減塩）」の挑戦と充実です。これまで「ちよび塩はちよつと」と敬遠していた方はもちろん、「今まさにがんばっています！」という方も、楽しみながらちよび塩を実践するヒントをご紹介します。

手軽だけど気をつけたい外食、惣菜  
 成人の1日食塩摂取量の目標は男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は6g未満です。単純に3食で割ると、1食2〜3g未満に抑えたいところですがなかなか難しいのが現実です。特に外食や総菜などは濃い目の味付けが多いので要注意。きつねうどん1杯約8g、天丼とお吸い物セットで約5g、から揚げ定食にも約5gの食塩が含まれています（女子栄養大学出版部より）。なるべく汁を残したり、食べ過ぎない工夫が必要です。  
 ちよび塩ランチを体験してみませんか？

町内でもちよび塩メニューが食べられるのをご存じですか？大島文化セン

ター1階にあ

るカフェ&レ

ストランジュ

イナスでは、

ちよび塩ロコ

モコ井を提供

しています。

1食600キ

ロカロリー以

下で食塩相当

量2.2gととつてもヘルシー。しかも

彩り鮮やかでおいしいのが自慢。ご家庭での味付けや食事量と比較し、ちよび塩の参考にしてみませんか？この他、東和に工場を構えるワンハートのちよび塩パンもおススメです。詳しくは次回紹介しますのでお楽しみに。



最近では便利な調味料が増えています。次の調味料を食塩量の少ない順に並べて下さい。（1人分と比較）  
 （答えは19ページに掲載）

●ちよび塩クイズ

- ①釜めしの素
- ②麻婆豆腐の素
- ③カレーのルー
- ④シチューのルー

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
 ☎0820(73)5504

周防大島町におすまいの65歳以上の方へ

「高齢者の食生活と健康状態に関する調査」ご協力をお願い

周防大島町は、いつまでも元気で暮らせるよう健康づくりを進めています。平成29年度、周防大島町は山口大学と共同で高齢者の食生活等の実態を把握し、健康寿命を延伸させるための健康づくりや介護予防につなげることを目的に、高齢者の食生活と健康状態に関する調査を実施します。調査にご協力いただける方を募集しています。ぜひご協力をお願いいたします。

調査内容

【測定や観察によるもの】

- ①身長 ②体重 ③利き手の握力
- ④体組成計による測定(体脂肪率、筋肉量、推定骨量など) ⑤血圧
- ⑥歯数 ⑦そしゃく力(ものをかむ力) ⑧口の中(歯や歯ぐきなど)の状態

【調査表を使い、面接でお聞きするもの】

- ①簡易栄養状態評価表 ②食習慣に関する意識と実際 ③身体機能と認知機能

周防大島町地域包括支援センターの職員(管理栄養士・保健師)が皆さまのご都合に合わせて、自宅や集会所に伺って調査します。調査はすべて簡単に苦痛を伴うことはありません。おひとりにつき1時間程度(2〜3回に分ける場合は、1回あたり20〜40分程度)の時間をいただきます。また、サロンや集会などの小集団では1回で1時間30分〜2時間程度です。調査にあたり、皆さまからお金をいただいたり、こちらから謝礼を差し上げたりすることはありません。

結果は、個人にお返しするとともに皆さまの今後の健康維持・増進に役立てます。

●対象となる方

周防大島町におすまいで介護保険の認定を受けていない65歳以上の方 100人(男女は問いません)

●調査期間 4月10日(月)〜7月31日(月)

●連絡先

周防大島町介護保険課地域包括支援センター

☎0820(73)5506

町内に募集のポスターを掲示しています。

調査にご協力いただける方は、5月31日(木)までに介護保険課地域包括支援センターにご連絡ください。