

毎日の食事を 見直して 減塩に取り組もう

◆塩分・血圧の関係と減塩方法をご紹介します

広報こうさ先月号の「健康だより」では塩分の過剰摂取と高血圧の発症には強い関係があることについて触れました。塩分を摂り過ぎると、脳血管疾患や心疾患のリスクとなる高血圧につながる可能性があります。なぜこのような状態になるのか、塩分と血圧の関係を詳しく説明します。

◆塩分の摂り過ぎは体に大きな負担が掛かります

私たちの血液中の塩分濃度は、体のさまざまな働きによって調整され、一定に保たれています。

塩分を取り過ぎると、のどの渇きを感じるのはそのためです。塩分濃度を下げるために水分を体内に取り込むことで血液量が増え、心臓が全身に血液を送り出すときにより強い力が必要になります。その状態が長く続くと心臓自身がダメージを受けてしまいます。

また、血液量が増加することで、血液から尿を作る腎臓にも負担が掛かります。

このような強い負荷が掛かった状態に長期間さらされると、心臓や腎臓の機能が低下し、高血圧につながる可能性が高まります。大切な心臓や腎臓を守り、高血圧を予防するために、1日に摂っている塩分量を意識してみましよう。

◆意外な食べ物にたくさん塩が使われています

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、1日の塩分摂取量を成人男性7.5グラム未満、成人女性6.5グラム未満としています。家庭料理の定番であるカレーでも、実は1食あたり3.0グラムの塩分が含まれています。これは、私たち日本人が1日に摂取する基準の半分近くに達する量です。私たちは知らず知らずのうちに日々の食事でたくさん塩分を摂っています。毎日の食事を見直して減塩しましょう。

◆いつも使っている塩を水塩スプレーボトルに

減塩は大事と分かっている人も、食事はおいしく食べたいという人も多いのではないのでしょうか。今回は、減塩に取り組みやすい事例

の1つとして水塩スプレーボトルをご紹介します。

水塩は塩の結晶そのものを食べた時よりも味をはっきりと感じやすいという特徴があります。そのため、使用量が少なくてもしっかりと塩気を感じることができ

ます。水塩スプレーボトルの塩分量は1プッシュ0.03グラムと非常に少ないです。普段、下味に使っている塩やしょう油を水塩に代えるだけで塩分を大幅にカットできます。水塩スプレーボトルの作り方は次のとおりです。

▼材料
塩30グラム、水100ミリリットル、スプレーボトル1本

▼作り方

- ① 沸騰させた水100ミリリットルに塩30グラムを溶かします
- ② 塩が溶けたら、スプレーボトルに入れて完成です



料理の表面にかけると味が際立ち、減塩でも十分に満足します。

毎日の減塩は、高血圧などの病気の予防に大きな効果が期待できます。この機会に皆さんの日々の食事を見直して、減塩に取り組んでみてください。

健康だよりの話

減塩

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は

瀬崎 由佳 管理栄養士

毎日の食事で塩分量を気にしている人は少ないと思います。自分の健康はもちろん家族の健康のために減塩に取り組んでいきましょう。さまざまな減塩方法がありますので、気になった人は町健康推進課までお問い合わせください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



あきひろ
奥名 昭博 くん (11カ月)

父・宏紀 さん 母・美樹 さん
(八丁区)

お姉ちゃんとの2ショット♪

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

6・7月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

6月16日(木) 午前9時

7月21日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

6月16日(木) 午前9時

7月21日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

6月3日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

7月12日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

6月17日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

7月12日(火) 午後1時20分

Child-Care

6月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) 音で遊ぼう

3日(金) 牛を見に行こう

6日(月) 大きな風船遊び

8日(水) 家族へプレゼント

10日(金) 親子で読書

13日(月) 園庭遊び

15日(水) おやつ作り(マシュマロリッツ)

17日(金) 電車ごっこ

20日(月) 壁面製作(おりひめ・ひこぼし)

22日(水) ままごと遊び

24日(金) トンネルで遊ぼう

27日(月)七夕飾り作り

29日(水) コロコロボール遊び

育児相談(電話・面接)

月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育

月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。