

# 減塩で健康に気をつけよう ～食生活改善推進員会事業報告～

みなさん塩分の摂りすぎに気をつけていますか？  
塩分はとりすぎると高血圧になってしまう恐れがあります。  
高血圧疾患は都留市の全疾患の中で件数が最も多く、また、  
高血圧における医療費も高い傾向にあります。毎日の食生活  
の中で減塩を心がけましょう！

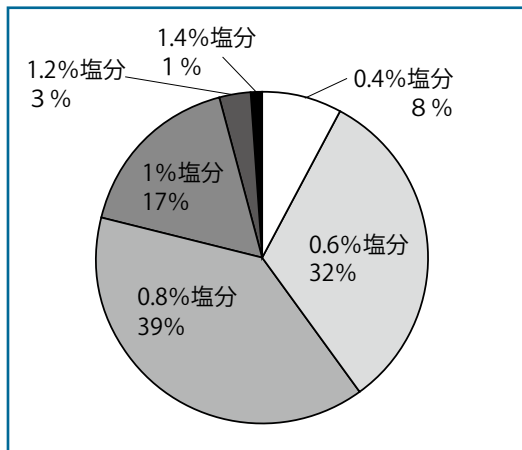


## 汁物の塩分調査結果(食生活改善推進員会事業報告)

平成29年度に都留市食生活改善推進員(会長 村上叶江(会員115名))が家庭訪問を行い、市内494名に汁物の塩分測定とアンケート調査を実施しました。その調査結果をお知らせしたいと思います。

### ★汁物の塩分濃度の割合★

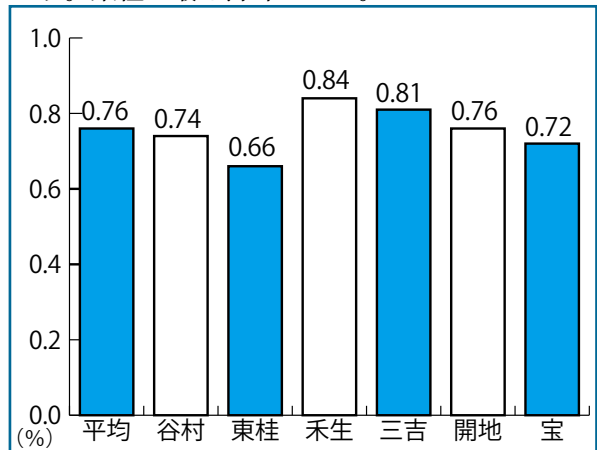
- 塩分濃度の割合は以下のとおりです。  
0.8%塩分が最も多い結果となりました。



- 塩分量と味の目安  
塩分0.4～0.6%：薄味  
塩分0.8～1.0%：標準  
塩分1.2～1.4%：濃い味

### ★地区別の平均塩分濃度★

- 各地区の汁物の平均塩分濃度は以下のとおりです。東桂が最も薄味でした。



- 0.8%の塩分濃度では、汁物1杯(150cc)あたり約1.2gの塩分が入っています。

## 塩分摂取量に気をつけよう！

食塩摂取の目標量は、【1日男性で8g未満、女性で7g未満！！】日常生活の中で塩分を控えるように意識しましょう。

### ★汁物の減塩のポイント★



#### 《汁物は具たくさんにする》

野菜などの具材から旨味が出ることや、具の量が多いと汁の量も少なくてすみ、その分のみその量も減らすことができるので減塩につながるため、具たくさんを心がけることが大切です。

#### 《天然のだしを利用する》

顆粒だしでだしをとるよりも天然のだし(かつお節、昆布、煮干し等)を使った方が、うま味がでるので、塩分を控えてもおいしく食べることができます。



# もっと。ずっと。元気



高齢者の健康づくり

## 【一般介護予防事業】

### 「さわやか教室」

65歳以上の方を対象に、心身ともに「元気で生活できるように、月1回、筋力を維持するための体操や簡単な脳のトレーニングなど健康づくりの実践方法を学びます。日頃の生活に取り入れ、元気で生活する目標を目指しましょう。

※詳細については、本誌10ページに掲載していますので、ご覧ください。

## 物忘れ相談

最近、もの忘れが気になる、認知症の方の介護でお悩みの方等はいませんか。専門の医師と地域包括支援センターの職員がアドバイザーや介護サービスのご案内等を行います

**日時** 9月19日(水)

**相談方法** 面談(1日4名まで)

**相談員** 医療法人 回生堂病院  
伊藤千絵医師

**場所** 社会福祉士等

**場** いきいきプラザ都留

\*相談は無料です。

\*個人のプライバシーは完全に守られますのでご安心ください。

**申込・問合先** 長寿介護課地域包括支援センター

☎(46)5114

## 認知症カフェ

**社会福祉協議会 認知症カフェ**

**日程** 8月19日(日)

**時間** 14時~16時

**場所** 都留市デイサービスセンター

**参加費** 100円

**申込・問合先** 社会福祉協議会

☎(46)5117

## 居場所開催

### 禾生地区「さなえ会」

**日程** 8月7、28日(火)

**時間** 13時30分~15時30分

**場所** 保寿院倉庫

**参加費** 1カ月 300円

### 開地地区「集集(つどってら)」

**日程** 8月3、10、24、31日(金)

**時間** 13時30分~15時

**場所** 真福寺客殿

**参加費** 1回300円

### 下谷地区「恵会」

**日程** 8月7、14、21、28日(火)

**時間** 8月2、9、16、23、30日(木)

**時間** 13時30分~15時

**場所** 寿町 小俣宅

**参加費** 1カ月500円(お茶代)

### 問合先

長寿介護課地域包括支援センター  
☎(46)5114

## ~居場所の紹介~

### 「一笑会」

みんなで歩いて来ようを合言葉に、歩いて来られる人は手押し車を押して歩いてきます。

健康体操や健康講座、脳トレなど行っています。居場所の中で何をするかは、参加者の意見を聞きながら決めています。



### 《代表者の方から一言》

脳トレも取り入れています、できなくてもOK!できない時は笑ってごまかします。できない言い訳を考えるのも脳トレです。



●取材当日は、派遣の平井理学療法士による健康体操の日でした。体の仕組みについて説明を受けながら、体操を行っています。