

保健指導員だより

☎保健指導員会連合会事務局(住民福祉課 保健予防係) ☎62-9134



運動教室や栄養講座を開催しています

事前の申し込みは必要ありませんので、直接会場にお越しください。

○運動教室

日にち	時間	会場	内容	講師
9月 3日(月)	午後7時～9時	富原公民館	リラックス気功	天野美恵子 先生
9月14日(金)	午後7時～9時	机集落センター	循環を良くする! ストレッチ教室	葛城明美 先生
9月19日(水)	午後7時～9時	御射山神戸公民館	正しい姿勢でウォーキング	進藤久美 先生

【持ち物】

各教室共通 …… 運動ができる服装、汗拭きタオル、飲み物(水・お茶)
バスタオルもしくはヨガマット(床に敷く物)
「正しい姿勢でウォーキング」…… 上履き、普通サイズのタオル
「循環を良くする! ストレッチ教室」…… 上履き



○栄養講座：講話・塩分測定・減塩食品試食等、楽しく学べます。

日にち	時間	会場	内容	講師
9月 4日(火)	午後7時～9時	下蔦木集落センター	高血圧予防の食生活	牧内(町管理栄養士)
9月21日(金)	午後7時～9時	原の茶屋公民館		

【持ち物】

筆記用具、眼鏡(必要な方)、味噌汁(油分のない汁のみを大さじ1杯程度容器に入れて持参ください)

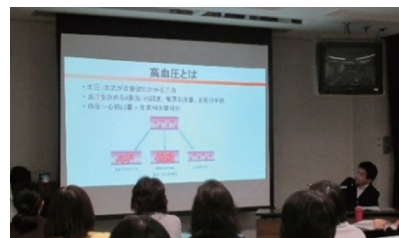


保健指導員の活動を紹介します

今年度の保健指導員会連合会では、富士見町の健康課題「高血圧」について、学習しました。

○成人における血圧値の分類(mmHg)～高血圧治療ガイドライン2014より～

分類		収縮期血圧	拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	<120	かつ <80
	正常血圧	120-129	かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または 85-89
高血圧	I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
	II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
	III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110



血圧は常に変動しています。安静な状態で血圧を測定し、自分の血圧値を確認しましょう。家庭で血圧を測定することも推奨されています。



○血圧注意者の状況

～平成28年度富士見町特定健診結果より～

区分	収縮期血圧 (130mmHg以上)	拡張期血圧 (85mmHg以上)
男性	47.4%	30.5%
女性	43.5%	20.8%

★高血圧の予防には、減塩や野菜たっぷりのバランス食と運動が大切です。

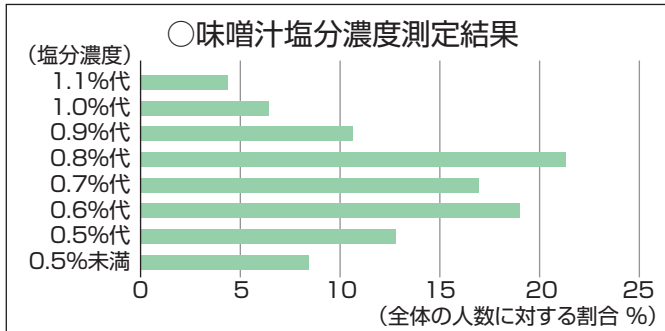
〈食塩摂取量〉 男性8g、女性7g未満、血圧が心配な方は6g未満が1日の目安です。長野県の平成28年度国民健康・栄養調査では、男性11.8g、女性10.1gと目安よりも多い摂取状況です。
〈野菜摂取量〉 350gが1日の目安です。同調査では、男性352g、女性335gで、女性の摂取量が少し不足しています。
〈平均歩数〉 男性7,148歩、女性6,606歩と1日平均歩数目標値の8,000～10,000歩に達していません。



普段の食事には塩分がどのくらい入っているの？

普段作っている味噌汁が一体どのくらいの塩分濃度が保健指導員会で調べてみると、**平均0.72%**でした。

汁物の塩分濃度の目標は0.7%、一杯あたり(150cc)食塩1gに相当します。薄味だからとたくさん飲むと食塩摂取量が増えてしまいます。たくさんの具を入れて飲みましょう。



○保健指導員より～我が家の減塩の工夫～
減塩食品を使う(しょう油、味噌) / 割しょう油を使う(出汁、酢、レモン) / 調味料を計量する / 出汁の旨味を生かし、濃いめにとる / 香辛料を上手に利用する(カレー粉、わさび、山椒等) / 酢を使う / 麺類の汁は最後まで飲まない / 汁物は具たくさんにする / スプレーの醤油差しを使う / 漬物は小さく薄く切る など、たくさんの工夫がありました。



高血圧予防におすすめの料理を紹介します

なすとさば缶の和風カレー煮

秋なすを使ってカレー風味で減塩!

<材料> (4人分)

なす	2本
玉ねぎ	1個
人参	50g
水	100ml
さばの水煮缶	1缶
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	大さじ1/2

1. なすは厚めの半月切り、人参は半月切り、玉ねぎは薄切りにして、フライパンに水を入れて茹でる。
2. さばの水煮缶を汁ごと1のフライパンに入れる。
3. 砂糖としょう油を入れて一煮立ちさせる。
4. カレー粉を入れて、炒めて完成。

1人分の栄養価

エネルギー 122Kcal 食塩相当量 0.7g



きゅうりのわさび和え

わさびの風味で減塩!

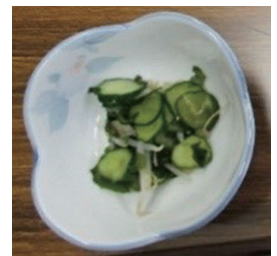
<材料> (4人分)

きゅうり	2本
もやし	80g
わかめ(乾)	少々
塩	2g
★ { しょう油	小さじ1
★ { 砂糖	小さじ1
★ { わさび	適量

1. きゅうりは輪切りにして半分分量の塩で塩もみして10分ふやかす。水気を絞る。
2. もやしはさっと湯通し、わかめは水でふやかす。
3. ★の材料で和えて完成。

1人分の栄養価

エネルギー 15Kcal 食塩相当量 0.9g



高血圧は生活習慣病の一つです。生活習慣の改善により、高血圧の予防や降圧効果が期待できます。

保健指導員会開催の運動教室、栄養講座にぜひご参加ください。



高血圧予防は毎日の生活習慣の積み重ねから