

だれでも
てがるに
しおひかえ

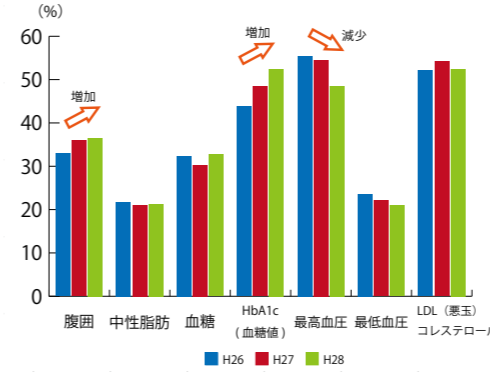
伊達市の栄養士は血管を守るための食習慣づくりを支援します

伊達市民の健康の状況は？

直近3年間の住民健診の結果（図1参照）を見てみると、血圧の基準値を超えている人は減ってきていますが、腹囲とHbA1c（血糖値）の基準値を超えている人が増加しています。

栄養士が家庭訪問した際の聞き取りで、伊達市民の食習慣は「味が濃い食事が多い」「漬物、菓子、果物をよく食べる」

図1 住民健診の基準値を越えている人の割合

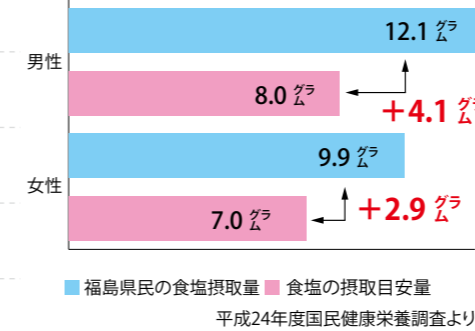


という特徴があり、塩分や糖分を基準よりも多く取る傾向があることがわかりました。

塩分を取りすぎるとどうなる？

私たちの身体をつくっているのは食事（栄養）です。塩分を過剰に取りすぎると、動脈硬化を引き起こし、その結果「脳梗塞」や「心筋梗塞」を発症するリスクが高くなります。

図2 福島県民の食塩摂取量と摂取目安量の比較（1日あたり）



ます。全国的に見て、福島県は1日あたりの食塩摂取量が多い傾向にあり、男性が全国8位、女性が全国13位となっています。1日あたりの食塩摂取目安量と比べると、いかに多くの塩分を取っているかわかります（図2参照）。

栄養士がサポートします

栄養士は乳幼児から成人、高齢者までの全ての年代へ、一人一人の身体の状態に合わせた食事・栄養面からの健康サポートをしています。平成25年度からは、血圧適正化5カ年計画（血管を守る大作戦！）を受けて、「だれでもてがるに しおひかえ」をスローガンに、減塩に重点を置いた取り組みを行っています。

栄養士の取り組み
適切な食習慣づくりを支援します

健診結果を基に、特に血圧や血糖が高い人を中心に、栄養士が家庭訪問を行っています。個人の食生活状態に合わせた栄養指導で、生活習慣病の予防に取り組んでいます。

子どもの成長にあった食事づくりを支援します

乳幼児期は身体の基本を作る大事な時期です。生活リズムを守り、薄味の食事を1日3食バランスよくとることが大切です。乳幼児健診や栄養

相談会では、子どもの成長に合わせた食の形態・量について、食材の選び方や調理のアドバイスなど、バランスの良い食事づくりをサポートしています。



乳幼児健診

地域の健康づくりを食から支援します

地域における食からの健康づくりを普及するため、町内



出前講座

会などの各種団体からの要望に対して、栄養士が地域に向く、「出前講座」を行っています。出前講座では、自分の食生活を振り返り、食べ方を学ぶ講話などを行っています。また、伊達市食生活改善推進協議会（愛称ヘルスメイト）と連携し、みそ汁の塩分測定や調理実習などで減塩の啓発を行っています。

おすすめ！

手軽に減塩「減塩ミスト」

しょうゆ差しをスプレー式に変えてみませんか？1プッシュで塩分はたったの0.04g！手軽に減塩することができます。



私たち栄養士が減塩ミストを持って出前講座にうかがいます。ぜひご連絡ください！



健康推進課地域成人係 ☎ 576-3736

7月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
2日㊤	桑名医院 (内科・小児科ほか) 伊達市片町41 ☎ 583-3024
9日㊤	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 保原町上保原字中島8-5 ☎ 574-2811
16日㊤	すぎき医院 (内科・胃腸内科ほか) 保原町字西町175 ☎ 575-2563
17日㊤	村上医院 (内科・外科・消化器内科ほか) 国見町大字藤田字北11-1 ☎ 585-2152
23日㊤	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 梁川町字内町47 ☎ 577-0663
30日㊤	なかのクリニック (内科・外科ほか) 保原町字城ノ内20-1 ☎ 575-2246
夜間急病診療所（福島市）	
福島市森合町10-1 ☎ 525-7672 診療科／内科・外科・小児科 診療時間／19時～翌朝8時 ※7月1日㊤から小児科の診療時間が22時までに変更になります。（6月30日㊤までは23時まで） 受付／18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：19時～翌朝8時（年中無休） ☎ 521-3790（短縮ダイヤル # 8000）	

■ばくばく栄養相談会

離乳食のことなどご相談ください。
【日時】7月4日㊤ 10時～11時受付
【場所】伊達市子育て世代包括支援センター「にこにこ」（保原保健センター隣）
健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510
■伊達ふれあいセンター KIDS広場
毎週㊤㊦ 9時～16時、毎週㊧ 9時～12時
ただし祝日はお休みです。

普段よく食べるものにも、意外な量の塩分が含まれています。

塩分約0.8g



食パン1枚
60g（6枚切り）

塩分約0.7g



ゆでうどん1玉
200g

塩分約0g



ごはん茶碗1杯
140g

パン類もめん類も製造過程で塩が使われています。パンやめんを食べる機会が多い人は、ごはんを食べる機会を増やしてみませんか？主食にも気を配ると、減塩の効果がより高まります。