

今月の
お知らせ

健康寿命を延ばそう

1日の塩分摂取量を減らしましょう

～アンケート調査の結果から～

昨年度、赤平市が市民332名を対象に実施した栄養アンケート結果と、食生活改善推進員が市民に実施したみそ汁や煮物の試食の結果から、赤平市民の食の傾向が見えてきましたのでお知らせします。



およそ
1.3倍

【1日の塩分摂取量が多い！】

平成28年度実施の国民健康・栄養調査の北海道の数字と比較すると、赤平市は塩分摂取量が多いことがわかります。

塩分の過剰摂取は高血圧を引き起こし、さらに心臓病や脳卒中になる危険性が高まります。病気予防のために塩分摂取量を減らしていきましょう。

1日の塩分 摂取量	北海道	赤平市	目 標
男 性	10.7g	14.1g	8g未満
女 性	9.1g	11.4g	7g未満

【赤平市民の塩分摂取量が多くなる原因】

(1)煮物・鍋物・丼物の頻度が多い！

- 週4～6回と多く、塩分の摂り過ぎにつながっています。
- 1品料理のみにならないように、酢の物など塩分の少ない野菜類中心のおかずと組み合わせて食べるようにしましょう。



(2)煮物の味付けが濃い！

- 昨年度の健康バンザイ展の参加者に、煮物の味付けを家庭の味付けと比べていただくと、濃い味を選んだ方が多かったです。

味 付 け (塩分濃度)	うす味 (0.6%)	濃い味 (1.0%)
選んだ方の 割 合	26.7%	41.4%

【赤平市民のよい傾向】

みそ汁はうす味の傾向！

- みそ汁の試飲をしていただいたところ、塩分濃度が0.6%のうす味のみそ汁の方が「家庭の味に近い」と、半数以上にあたる59.0%の方が答えました。

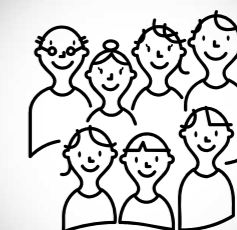


「健康バンザイ展」開催！

10月13日(土)10時から14時まで、「赤平産業フェスティバル」と同時に健康バンザイ展が開かれます。

今年も骨量測定、体成分測定、薬剤師による健康相談、煮物の味くらべなどを実施します。

詳細は折り込みチラシをご覧ください！



市民健康ガイド

歯科コーナーでは…

- 歯科医師による健診
- 歯の前側・裏側・奥歯などの写真撮影
- 歯の磨き方の指導や試供品の配布



写真は歯の裏側などの普段見られない部分を撮影し、歯・歯茎・歯にかぶせている冠・義歯の状態について、歯科医師の健診や歯科衛生士の指導が受けられ、歯みがきグッズが無料でもらえます。この機会に気軽に先生と話してみませんか？

たくさん参加をお待ちしています！



↑昨年度の健康バンザイ展の様子↑

元気がみつかる場所 「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日 時	10月11日(木) 14:00～16:00
場 所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「ずっと歩ける！暮らしの中に簡単筋トレ」