



体験できる！相談できる！「巡回型健康教室」のお知らせ

参加費
無料

この健康教室は、各町を巡回して行う健康教室です。
ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

【内容】

骨密度測定	お薬相談 (要予約)
もの忘れ測定	こころの相談 (要予約)
体組成測定	アルコール相談 (要予約)
肺年齢測定	たばこ相談 (要予約)
汁物の塩分測定	減塩食の体験会 (要予約) 先着20名
見直そう！ 塩分コーナー	安芸高田市の健康状況 パネル展示

【日時】12月14日(水)

受付時間 13:00~15:00(減塩食の体験会は11:30~)

【会場】甲田文化センター ミューズ

「減塩食の体験会」はふれあいセンターこうだ

【申込・問合せ先】保健医療課 電話・お太助フォン：42-5633 FAX：42-2130 (受付時間 8:30~17:15 土日祝除く)

寒い冬、あなたはコタツに入る？プールに入る？

吉田温水プール

第4期(1月~3月) 吉田温水プール「健康教室」参加者募集

この時期の人間の身体は、体温を上げようと基礎代謝がアップし、実はシェイプアップには最適なシーズンです。
活動量を増やし効果的なシェイプアップを試してみませんか？

日程	月曜		金曜	
	朝の部 10:00~11:00	昼の部※ 14:00~15:00	昼の部 13:00~14:00	夜の部 19:00~20:00
	1月9日から3月27日(毎週月曜日)		1月6日から3月31日(毎週金曜日)	
申込開始	12月2日(金)から ※定員になり次第締め切りますのでお早めにお申込みください			
対象	市に住民票をお持ちの方 ※月曜昼の部はお申込の際に障害者手帳をお持ちください			
参加費	1回900円(施設利用料400円込み) ※月曜昼の部1回250円(施設利用料免除)			
定員	各部45名※月曜昼の部30名			
送迎	希望者には無料で送迎いたします(金曜夜の部を除く)			
申込・お問い合わせ	安芸高田市吉田温水プール ☎47-1210 (水曜休館日)			

毎月19日は
食育の日

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課 栄養士



安芸高田市食生活改善推進協議会 甲田支部

私たちが
紹介します。

今月の食材
白菜

白菜のひき肉煮

(1人分) エネルギー 73kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

白菜	2枚
にんじん	2cm
鶏ひき肉	40g
油	小さじ1/2
だし汁	100cc
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
水溶きかたくり粉	適宜

作り方

- ①白菜は4cm幅に、人参は短冊切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ひき肉、にんじん、白菜の順に炒める。
- ③調味料を加え、ひと煮立ちしたら水溶きかたくり粉でとろみをつける。

行事食を楽しみましょう！

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを言います。ふるさとの味として守り継がれてきた行事食は、旬の食材を使うことで季節感を味わい楽しむことができます。

また、季節の変わり目には体調を崩しやすく、そのため季節の変わり目に行事食を食べることで、体に栄養と休息を与えてきました。子どもたちが、健やかに、心豊かな人に育って欲しいという「祈り」や「願い」が込められているともいわれています。食べ方や作り方など日本の大切な食文化として、受け継いでいきたいものです。

「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21 推進中！

食生活「食の大切さを考えながらおいしく・楽しく・きちんと食べよう！」

減塩のススメ

近年、様々な場面で目にする「減塩」や「塩分控えめ」の文字。過剰な塩分摂取は、高血圧などの生活習慣病と深く関わってきます。

健康のための減塩生活は思ったその日から始めていきましょう。子供から大人まで、家族みんなが徐々に減塩を進めることが大切です。無理なく長続きする、おいしい減塩生活を送りましょう。



塩分を取りすぎると

食塩に含まれるナトリウムを摂りすぎると・・・

血管に無理な
圧力がかかる

高血圧

動脈硬化

深刻な合併症

血管を弱め、高血圧を引き起こしたり、脳卒中・心不全など深刻な合併症につながり、生活習慣病の原因となります。

1日の食塩相当量の目安(成人)

男性 **8** グラム未満 女性 **7** グラム未満

※日本人の食事摂取量(2015年版)より

食事摂取量は
1日6g未満



塩分を控えるためのポイント

1. 自分がとっている塩分量を知る
「食塩相当量」表示を確認しましょう
2. 塩分の高いものを控える
外食やインスタント食品等には多くの塩分が入っています
3. だしをきかせて薄味に慣れる
昆布や鰹節などでだしをとり風味をだす
4. 汁物・めん類のスープは残す
汁物は具たくさんにする
5. しょうゆは「かける」よりつける
小皿にとって、少量ずつつける
6. 減塩タイプの調味料を使用する
塩味も美味しさもそのまま減塩できるのが魅力
7. 酸味・香辛料・香りを活用する
レモン、カレー粉、しそなどの香りを生かす

10月8日(土) 第4回湧永庭園ウォークにて減塩みそ汁の試食会を行いました。

(※一般的なみそ汁の塩分濃度は1.0% だと言われていますが、今回は0.7%の味噌汁を提供しました)

～アンケート集計結果より～

- Q 減塩みそ汁の味はどうか？
約3割の人が薄いと回答されました。
- Q 普段の食事で減塩を意識していますか？
約2割の人があまり気にしていない、全く気にしていないと回答されました。
- Q 減塩食をご家庭で取り入れられそうだと思いますか？
約94%の人が「はい」と回答されました。

☆健康な生活を送るために、地域全体で減塩に取り組みましょう！！

断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？ 場所・日時

お気軽にご相談ください。

お問い合わせ 広島断酒ふたば会 中田克宣
☎ 090-4802-1865

ふれあいプラザ向原 12月 2日(金) 18:30~20:30

吉田人権会館 12月16日(金) 18:30~20:30

12月25日(日) 13:30~15:30