



血圧を適正に保って腎臓をいたわろう

腎臓は、血液のろ過や血圧の調節をしている大事な臓器です。普段は腎臓が血圧の力を借りて塩分を尿に出し、バランスを取っていますが、普通の血圧で出しきれないほど塩分を取ると血圧が上がります。塩分を沢山取っている限り、血圧は高いままとなってしまうのです。血圧が高い状態が続くと腎臓の細胞が壊れて働かなくなり、さらに血圧が上がるといふ悪循環におちいってしまいます。高血圧は自覚症状がありませんが、脳卒中や心臓病、腎臓病、認知症の発生率が高くなります。血圧を軽く考えず、適正に保つことが大事です。

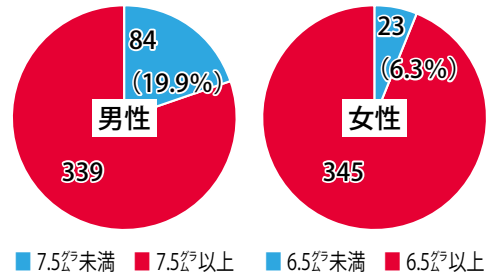


健康増進課 健康支援係
ものなが ようこ
物永 葉子 主任専門管理栄養士

町では、令和3年度に健診で40歳から74歳の国保加入者を対象に、1日当たりの推定食塩摂取量(尿中)を測定し、健診結果説明会で説明しました。翌年に再度測定した結果、平均値が令和3年度の「男性9.8g、女性9.5g」から、令和4年度は「男性9.5g、女性9.4g」に若干減少しました。しかし、**目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。**目標を達成している人の割合は男性19.9%、女性6.3%しかありませんでした。

推定食塩摂取量の目標値達成者数

(単位：人)



減塩・適塩の対応できます！

町では、健康づくりや食育推進に協力できる事業所などを「さすけねえ輪にしあいづ食育応援団」として認証しています。これは、県の「うつくしま健康応援店」と連動しており、健康に配慮した食事の提供や健康・栄養に関する情報発信などの取り組みを通して、県民の健康づくりに貢献する施設です。

◆さすけねえ輪にしあいづ食育応援団 (敬称略)

キノコハウス・縁側カフェ、諏訪の森Cafe、えちご家、観音茶屋、洋食堂K、セブンイレブン西会津野沢店、同気食堂、酔月、伊勢屋商店

おいしい適塩生活を！

急に減塩しても長続きしないようでは意味がありません。また、今は血圧が高くない人も腎臓の働きを保つため、家族ぐるみで減塩に取り組むことも大切です。少しずつ慣れておいしく続けましょう。

◆おすすめレシピ

「レタスのごまのリナムル」

【材料(2人分)】

- ・レタス2枚(100g)
- ・ごま油大さじ1/2、
- ・A(酢小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、塩少々)
- ・焼きのり1枚
- ・いりごま大さじ1



【作り方】

ボールにちぎったレタスとごま油を入れてよく混ぜる。Aを加えて混ぜ合わせる。のりをちぎって加え、ごまも加えてあえる。

【出典】

『目指せ塩分マイナス2g かんたん！減塩めし』
料理：本田よう一 女子栄養大学出版部



いと
佐々木 綸ちゃん
(4町内)

3月9日、3歳児2人を対象に健康診査を行いました結果、1人にむし歯がありませんでした。

むし歯がない！
すこいな！