

しもつけ減塩部 (高血圧予防教室)

くさら館コース

高血圧予防のために尿検査から自分の1日の食塩摂取量を知り、減塩のポイントを学んでみませんか。

■対象者

74歳以下の市民で、次のいずれかに該当する方

①血圧が要指導・要医療の方
②eGFRが要指導の方

■会場 くさら館 研修室

■定員 20名

■日程・内容

○平成29年1月25日(水)

午前9時30分～11時30分

・高血圧予防のために(保健師)

・減塩生活はじめませんか

(管理栄養士)

※尿検査回収①

○2月15日(水)

午前9時30分～正午

・尿検査①の結果について
・健康クイズ

・調理実習(おいしく減塩)

○3月1日(水)

午前8時45分～9時45分

※尿検査回収②

○3月22日(水)

午前9時30分～11時30分

・尿検査②の結果について

・まとめ自分の1日の塩分摂取量はどう変わった?

■申込締切

平成29年1月18日(水)

※参加される方には、事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

■参加者の声

「自分では薄味つもりでしたが、塩分量の結果に驚きました」

「塩分を控えて血圧が下がってきました」



食事 バランスガイド

皆さん、「食事バランスガイド」をご存知ですか?

最近では、スーパーやコンビニでも見かける機会が増えてきましたが、実際に活用することは難しいと考えている人が多いようです。

今回は、ポイントを絞って説明していきます。

①「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすくイラストで示したもので、厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。

②コマをイメージして作られており、コマの持つ所で軸になっている部分は甘くない飲み物(水やお茶、無糖のコーヒー・紅茶等)で、コマの回転は運動を表しています。

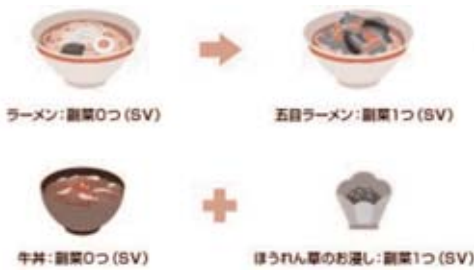
③コマは5つの料理グループ(主食・副菜・主菜・牛乳と乳製品・果物)からできています。

④☆1番上は主食(ごはん、パン、麺など)を表します。

主食は毎日の生活のエネルギーになるので、しっかりと食べる必要があります。主食を減らすとエネルギー不足で、自分の筋肉を分解してエネルギーに変えてしまうので、筋肉が減り基礎代謝が落ちる原因になると言われています。

☆2番目に面積の広い部分は副菜(漬物以外の野菜料理)を表しています。「第2次健康しもつけ21プラン」の重点施策では、野菜の摂取目標量を成人1日あたり350g以上(1日5皿の野菜料理)としています。毎日、目標量の野菜を摂取することは大変ですが、少しの工夫で目標量に近づけることができます。

例



☆たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)、牛乳と乳製品・果物、この3つは摂りすぎると体重が増える原因になるので適量を心がけましょう。



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

コマのバランスが悪くコマが倒れてしまった時は、カラダのバランスが崩れている可能性があるので注意しましょう。