

# 平成27年度 第4回生活習慣病予防教室が 三篠公民館で開催しました！

今年度最後となる生活習慣病予防教室を開催しました。

今回は「減塩教室」～自宅の味噌汁の塩分を測ってみましょう～ということで、ご自宅で作られたお味噌汁持参でみなさんにお集まりいただきました。

はじめに生活習慣病のひとつである高血圧のお話しをし、塩分のとり過ぎが高血圧につながるか？という疑問に対して説明をしました。[説明：体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあり、塩分をとり過ぎることによって血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込む。その結果血液量が増えて大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり「高血圧」になる]

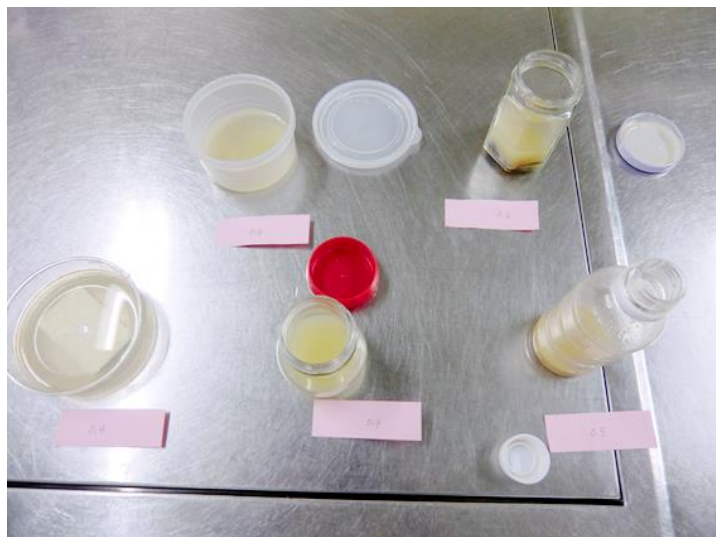
次にチェックリストを使いご自分の食生活をチェックしていただき、無理なくおいしい減塩生活を続けるためのコツをご紹介しました。



次に会場を調理実習室に移し、先ほどのコツを用いて調理した和え物を参加の皆さんに試食していただきました。今回試食していただいたのは、「キャベツのかつお酢醤油和え」と「小松菜のカレー風味炒め」「いんげんのマスタード和え」です。「意外な組合せだけど、おいしいねえ」「簡単に一品、しかもお野菜料理が増やせるね」など談笑しながらの試食会となりました。



最後に今回のメインテーマである「自宅の味噌汁の塩分を測ってみましょう」ということでタッパー等に入れお持ちいただいたお味噌汁の塩分濃度を測ってみました。病院で実際お出ししているお味噌汁の塩分濃度は0.6%です。今回お持ちいただいたお味噌汁の塩分濃度は0.4%~0.6%で平均すると0.5%でした!!皆さんの食生活の意識が大変高く担当の栄養士もビックリでした。



今回の生活習慣病予防教室はととてもわきあいあいと楽しい会でした。私たち職員もご参加の皆様より教えていただくことも多く大変勉強となりました。

来年度も三篠公民館との共催でこの教室を開催させていただくことが決まっています。地域の皆様の関心があるまたお役に立つ教室を開催していきたいと思えます。ご要望、ご質問等がありましたらご遠慮なく三篠公民館、もしくは長崎病院のほうへご連絡ください。来年度の生活習慣病予防教室の開催日時や内容は三篠公民館で配布のチラシまたは長崎病院ホームページでお知らせしてまいります。

この1年間ご参加いただきました皆さまありがとうございました。来年度も三篠公民館でお会いしましょう。

## お問合せ&連絡先

三篠公民館 TEL(082)237-3077

長崎病院 TEL(082)208-5801 担当：井上