

平成 28 年度 第 4 回生活習慣病予防教室を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や会社でとられているお弁当についているお味噌汁持参でみなさんにお集まりいただきました。

減塩のお話

はじめに生活習慣病のひとつである高血圧のお話をし、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]

管理栄養士作成の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続けるためのコツをご紹介しました。普段調理の際に使う調味料や加工食品、菓子類に含まれる塩分量の紹介もありました。



塩分濃度測定

次に会場を調理実習室に移し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塩分計で測ってみました。塩分濃度の目安としては、0.4%～0.7%がうす味、0.8%～1.1%がふつう、1.2%～1.4%がから味です。最初に測ったのは当日病院食でお出ししたすまし汁で、うす味の範囲内でした。続いて今回みなさんにお持ちいただいたお味噌汁を計測したところ(計測中ドキドキでしたね)、みなさん全員が薄味の範囲内でした。皆さんの減塩に対する意識が大変高く担当の栄養士もビックリでした。



参加者の方より質問

塩分計はどこで売っていますか？

管理栄養士からの答え

塩分計は三篠公民館の近場ではウォンツ三篠店(3000円位)、その他ウォンツの大きな店舗でも取り扱いがあるようです。東急ハンズでは数種類の取り扱いがあり値段も機能に応じて色々だそうです。

減塩料理試食会

減塩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、キャベツとりんごのはちみつ生姜サラダと白菜のからし胡麻酢和えでした。「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。

乳和食の紹介

乳和食の3つのメリットは①コクがあっておいしい②食塩を大幅にカットできる③手軽に作れる料理で今、栄養士の中でもちょっとしたブームの調理法だそうです。身近な食材である牛乳を使って今回のテーマである減塩ができるということで、皆さんとても興味深そうに聞いておられました。

今回の生活習慣病予防教室は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。

お問い合わせ&連絡先

三篠公民館 TEL(082)237-3077

長崎病院 TEL(082)208-5801 担当：井上