

平成 29 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！ (平成 30 年 3 月 16 日開催)

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～、ご自宅で作られたお味噌汁や煮物のだし汁持参いただき会の後半で塩分計で塩分濃度を測りました。

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。

塩分のとり過ぎが高血圧につながるか？

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用いご自分の食生活をチェック、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す。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皆さん意外に塩分量が高いことにビックリしておられました。

食塩摂取量の目安は 1 日 = 6 グラム未満です。



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」です。お持ちいただいたお味噌汁の塩分濃度を塩分計で測りました。

塩分濃度の目安は、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。

病院食でお出しているすまし汁は 0.5%程度でうす味です。続いて今回みなさんにお持ちいただいた汁を計測したところみなさん全員が薄味の範囲内でした。毎年感じる事ですがこの講座に参加される方は減塩に対する意識は大変高いです。

減塩料理試食会

減塩できる野菜の一品料理を皆さんに紹介、試食していただきました。

「白菜とおあげさんのポン酢和え」

「めかぶとえのきの胡麻酢和え」

「ほうれんそうとえのきのわさびのり和え」

「人参としめじのマスタードサラダ」



ポイントは香辛料（マスタード・からし・わさび）を活用し味にアクセントをつけることです。

来年度も三篠公民館と共催し生活習慣病予防教室を開催させていただきます。

地域の皆様の関心があるお役に立つ教室を開催していきます。

開催日時等は三篠公民館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ます。

三篠公民館の館長さんをはじめ職員さん長崎病院健康教室スタッフが皆様のお越しをお待ちしております。

健康寿命を延ばすために！ 一緒にまなびましょう☆



お問合せ&連絡先

三篠公民館 TEL(082)237-3077

長崎病院 TEL(082)208-5801