



～ みんなで考えよう！食育のこと。～

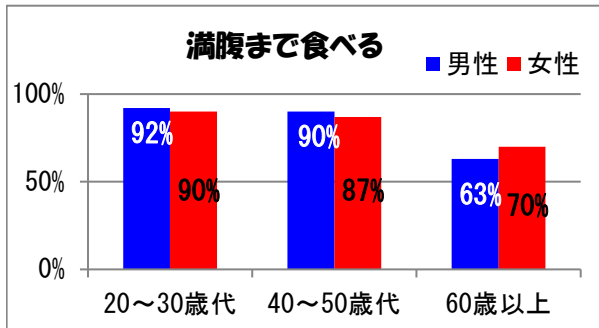
食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

阿賀野市民の塩分のとり過ぎの原因は？

- ・満腹まで食べることが多い
- ・煮物を1日に2皿以上食べる
- ・濃い味付けを好む
- ・麺の汁を3分の1以上飲む
- ・毎日飲酒する

市の健康課題は「脳血管疾患の予防」と「糖尿病による合併症を防ぐ」ことです。脳血管疾患を防ぐためには減塩が大切です。今回は平成28年度に行った「塩のとり過ぎ新潟県民の10の食習慣」アンケートの結果から該当の多かった項目について考えてみましょう。

■全ての年代・男女で満腹まで食べることがよくあると回答していました

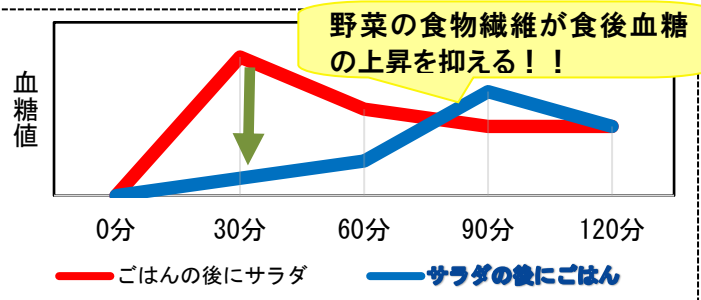


～満腹まで食べないために～

- ・食べる順番は野菜から
 - ・よく噛んで食べる
 - ・箸をおく
 - ・お茶や水を先に飲んでから
 - ・いつもより一口少なく食べる（盛る）
- 野菜から食べると、噛む回数がUP！
食後の高血糖を抑える効果も！**

■煮物料理を食べる回数が多い傾向でした

- ・野菜は煮物ばかりに偏ると塩分が多くなるので、生・焼く・炒める・茹でるなどの調理法を変えて食べましょう。
- ・煮物を作る時は、塩分と一緒に砂糖やみりんなどの甘味も減らしましょう。

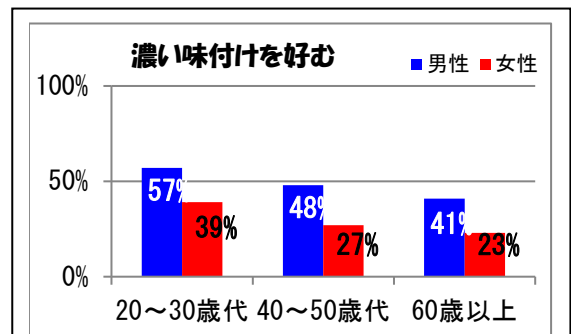


■若い人に濃い味付けを好む傾向がありました

- ・食卓に調味料を置かないようにしましょう！
- ・味を確かめてから調味料を足すようにしましょう！
- ・減塩調味料、減塩食品の利用もしてみましょう！



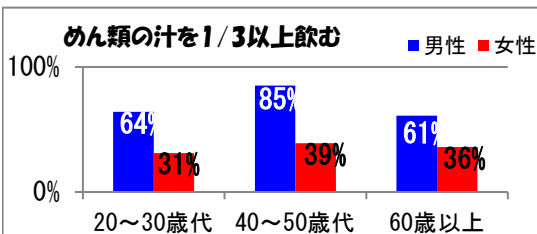
スーパーでは減塩商品を集めた「減塩コーナー」が設置されているところもあります。探してみるのも楽しいですよ！



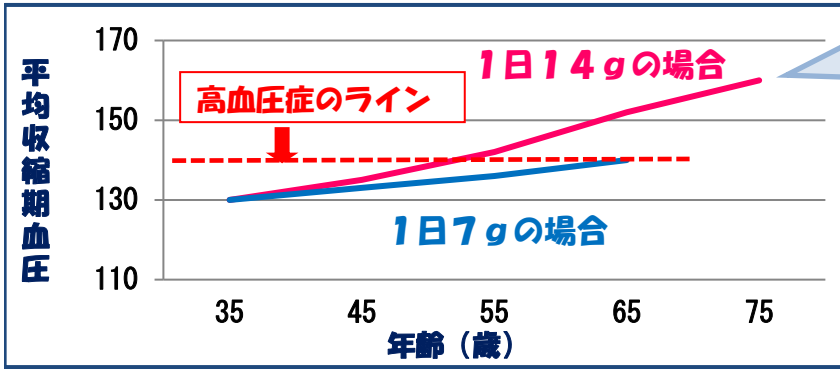
■めん類の汁をたくさん飲むのは男性が多いです

日本人の食塩摂取源となっている食塩ランキング（H24 国民健康・栄養調査データより解析）では、1位カップめん、2位インスタントラーメンとめん類が上位を占めました。

少しでも汁を残す習慣をつけましょう！減塩は慣れも大切！



濃い味付けで育つほど血圧は高くなる！



血圧は年齢と共に上がっていきます。食べた塩分量に比例して血圧は上がるので、濃い味付けの人ほど早い時期に高血圧を迎えます。

1日の食塩摂取目標量
 成人男性: 8.0g未満
 成人女性: 7.0g未満
 (日本人の食事摂取基準 2015年版より)

早期からの生活習慣病予防が重要！

市では若い頃からの生活習慣病を予防し、普段の生活習慣を振り返ってもらうため、中学2年生(9月に実施)と20歳の成人式対象者(式当日と前日)に健康診断を無料で実施しています。

今年度の新成人は、154名(受診率36.9%)の方が5月3日、4日に受診しました。健診の結果はまとまり次第、中学2年の時に受けた『中学生生活習慣病予防事業』の健診結果と一緒に郵送されます。



阿賀野市の集団健診が始まります

7月10日(月)から市の集団健診が始まります。市の特定健診の受診率は県の平均より低い状況が続いています。がん検診についても、死亡順位の高い肺がん、胃がん検診の受診者数が伸び悩んでいます。1年に1回は健診を受けて自分自身の健康を振り返りましょう。健診の申込みがまだの方は、随時申込みを受付しています。詳細については市ホームページや健康づくり日程表をご覧ください。



- 7月10日(月)～14日(金) 安田体育館(安田)
- 7月18日(火)～21日(金) 保健福祉センター京和荘(京ヶ瀬)
- 7月24日(月)～28日(金) ふれあい会館(笹神)
- 8月30日(水)～9月5日(火) 水原保健センター(水原)
- 9月6日(水)～8日(金) 水原公民館(水原)

(問合せ: 健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 2621)

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう
 生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会
 (有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会
 (株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブ
 カフェ木いちご、みやした整体院



※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等)を随時募集しています。(問合せ: 健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)