

食育通信

平成28年
7月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成28年7月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2637

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。

新成人を対象に 「20歳の健康プレゼント事業」を実施しました

平成27年度より成人式当日とその前日に、将来にわたる健康を維持していただくため、健康診断を無料で受けることができる『健康プレゼント事業』を実施しています。

今年度も5月3日・4日に実施し、151名(受診率38.9%)の方が受付してくださいました。結果はまとまり次第、中学2年生の時に受けていただいた『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。



今年度の結果は、異常なしの人が39.0%でしたが、要経過観察者34.8%、要医療者26.3%でした。要医療者の中でも複数の健診項目に該当している人がいました。

特に脂質代謝(総コレステロール等)、糖代謝、尿酸値で該当される人が多かったです。脂っこい食事や間食、飲酒等が食事面では関係していると考えられます。若い頃から食習慣に気をつけましょう。

阿賀野市の健康課題を知っていますか？

- 脳血管疾患の発症を予防する
- 糖尿病による合併症を予防するです！

高血圧や糖尿病等の生活習慣病が長く続くと、動脈硬化が進行し、脳血管疾患を発症するリスクが高くなります。また、糖尿病が重症化すると腎臓の機能低下が起り、人工透析となります。

市の人工透析患者の原因疾患をみると約4割が糖尿病となっています。腎臓は血圧の調整をしている臓器でもあります。

上記の健康課題を予防するために、

『減塩対策』を心掛けましょう。

阿賀野市の現状

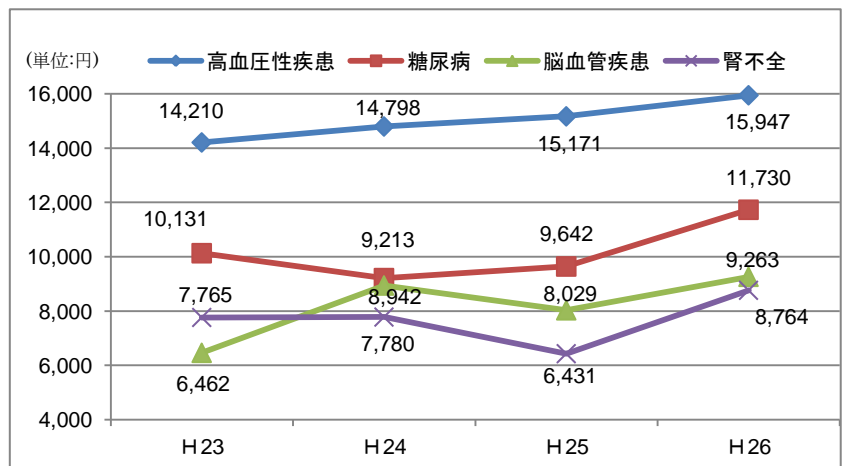
- ・塩魚や魚卵を食べる頻度が高い、麺類の汁を半分以上飲む人、濃い味付けを好む人が多い傾向です。
- ・高血圧による医療費が高い状況です。
- ・64歳未満の脳血管疾患による介護保険の申請が約4割と多い状況です。

1日の食塩摂取目標量

成人男性：8.0g未滿

成人女性：7.0g未滿(日本人の食事摂取基準2015年版より) (問合せ：健康推進課・成人係 62-2510内線2612)

<疾病別一人当たり医療費>



「塩分」をとり過ぎてませんか？「ちょいしょ生活」をはじめましょう！

新潟県は全国と比べ1日当たり平均食塩摂取量が多く、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多い状況です。そのため県でも『にいがた減塩ルネサンス運動』として食塩2g減、カリウム600mg増を目指し、平成21年度から取り組んでいます。

新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに新潟県立大学で解析され、『新潟県民の高塩分摂取となる10の食習慣』が分かりました。どれか一つでも該当する項目があれば、塩のとり過ぎとなります。できるところから改善してみませんか。

塩をとり過ぎ新潟県民の 10 の習慣

<p>1 食事は満腹になるまで食べる</p> 	<p>2 主食を重ねて食べる (例: ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カブ麺)</p> 	<p>3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる</p> 	
<p>4 煮物を1日に4皿以上食べる (例: 野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます / 同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)</p> 	<p>5 漬け物を1日に2種類以上食べる</p>  <p>※佃煮、キムチも含みます</p>	<p>6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる</p> 	
<p>7 めん類の汁を1/3以上飲む</p> 	<p>8 濃い味付けを好んで食べる</p> 	<p>9 外食を週に2回以上する</p> 	<p>10 毎日飲酒する</p> 

新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析 (新潟県立大学/2013-2015) 「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成 (2015)

ここあたりはありませんか？ あてはまる項目が多いほど、塩のとり過ぎになります。
ちよとずつ「塩いしょ」を減らす生活 = 「ちょいしょ生活」をはじめましょう！



阿賀野市の集団健診が始まります。

7月11日(月)から市の集団健診が始まります。健診の申込がまだの方は随時申込を受付しています。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11日(月)～15日(金) ふれあい会館(笹神)
7月19日(火)～22日(金) 保健福祉センター京和荘(京ヶ瀬)
7月25日(月)～29日(金) 安田体育館(安田)
8月29日(月)～9月4日(日) 水原保健センター(水原)
9月5日(月)～7日(水) 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やろでばみんな、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。)