

ヘルシーポケット

Healthy Pocket



塩分とりすぎではありませんか？

厚生労働省では、1日の塩分摂取量を男性7.5g、女性6.5gを目標量(上限値)としています。(食事摂取基準2020)

しかし、日本人の現実の塩分摂取量は、男性が10.9g/日、女性が9.3g/日です。(平成元年国民健康栄養調査結果)

汁物(みそ汁、スープ以下同じ)の摂取頻度の調査で1日2杯以上汁物を飲む人は、1日1杯飲む人よりも、心疾患や脳血管疾患の発生率が高いことがわかっています。(日本循環器病予防学会誌より)



県内3市町 食塩摂取量調査

汁物を食べない人
9.2g/日

毎日**2回以上**汁物を食べる人
11.2g/日

平成27年9月～11月に、潮来市、行方市、大洗町の3地区で食塩摂取量について調査をしました。

対象年齢は、20歳～79歳で、無作為に抽出し、食生活アンケートと尿検査を実施。食事調査と合わせることで、尿中に排泄された塩分から摂取塩分を調べました。3市町の調査で分かったことは、汁物を全く食べない人の塩分摂取量は9.2g/日、毎日2回以上食べている人の塩分摂取量11.2g/日でした。茨城県の死亡疾患名(年齢調整死亡率)を全国と比較すると、脳血管疾患が男性ワースト6位、女性ワースト10位、急性心筋梗塞は男性ワースト6位、女性ワースト5位でした。(県ホームページより)要因の1つである塩分摂取量を減らす取り組みが大切です。

心疾患や脳血管疾患の予防のためにも、1日の塩分摂取を気にかけて、塩分を控えることと同時に、野菜に含まれるカリウムが腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、余分な塩分を排泄する作用があるので、合わせて野菜も摂取しましょう(塩分・カリウムの制限のある方は主治医の指示にしたがってください)。

茨城県の減塩の取り組みについて、本誌最後のページで紹介しています。

適塩の工夫

～だしを活用して『適塩』生活を送りましょう～

簡単だしの取り方 基本のだし汁(塩分0.06%)



1 1.8ℓの水を沸騰させ、火を止めてから約10～30gのかつお節を入れる。

2 かつお節が浸ったら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おく。



3 細かい目のざるか、キッチンペーパーを敷いたざるでこし、かつお節を軽く絞る。



4 おいしい一番だしのできあがり!

※煮物、汁物に利用できます。魚類や肉類の下味付けにも使用できます。(健康プラザのホームページ:生活習慣病予防・ヘルシーレシピでだしを使った適塩レシピなども紹介しています。)

健康プラザでは、毎年、県内の食生活改善推進員を対象に各種研修会を実施しています。昨年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、研修会が中止になりました。そこで、学習用教材として「減塩」についてのDVDを作成し、県内全市町村の食生活改善推進員事務局に配布しました。

食生活改善推進員は、県民の皆さんのより良い食生活のために研修を受け、各市町村の食生活改善の活動をしています。食生活改善推進員として活動に参加したい方は、各市町村の保健センターへお問合せください。



県民の皆様の健康づくりを応援しています

9~11月開講
受講生
募集

令和3年度 シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会



講習会は全5日間でシルバーリハビリ体操の実技やそれらに関連する解剖運動学の知識を学びます。対象は、常勤の職についていない概ね50歳以上の県民で、修了後にボランティア活動として、地域でシルバーリハビリ体操を普及していただける方です。

受講料は無料です。

マスク着用、ソーシャル
ディスタンスなど感染予防
対策を講じて開催
されます。



会場 茨城県立健康プラザ

日程

コース	講習会開催日 (9:30~15:45)
217	9/27月・30木・10/4月・7木・11月
218	10/5火・8金・12火・15金・19火
219	10/25月・28木・11/1月・4木・8月
220	11/2火・5金・9火・12金・16火

募集の詳細や申し込み方法については、ホームページをご覧ください。健康プラザ介護予防推進部までお問い合わせください。右記の二次元コードからも詳細をご覧ください。



✉ メールでの申し込みも可能となりました

指導士間での交流も行われています

県北地域 フォローアップ研修会 打ち合わせ

久しぶりに元気な姿で交流(話し合いの場)ができました!!新型コロナウイルスの感染防止対策、ワクチン接種が促進されている中、シルバーリハビリ体操指導士の県北地域間(9市町村)交流が昨年7月9日以来疎遠となっていました。そうした中、令和3年6月26日、太子町文化福祉会館「まいん」にて「令和3年度県北地域フォローアップ研修会」に向けた取り組みについて、皆さんの元気な姿を拝見しつつ、久しぶりに話し合いの場を設ける事ができました。県北地域フォローアップ研修会は、10月8日に「まいん」で、指導士の更なるスキルアップを目指し開催されます。そのフォローアップ研修会に向け、今回の話し合いでは「ガイドラインの確認、プログラム構成、講話、実技研修のあり方」について、意識を合わせ、細部のアドバイスを頂きながら全体のイメージを掴む事ができました。

フォローアップ研修会当日は、皆さんの「スキルアップ」は勿論「元気」も届けられる研修会になるよう全員のチームワークで頑張ります。

太子町シルバーリハビリ体操指導士会 飯塚政勝



出席者：9市町村指導士会の代表者、プラザ担当者

416名の指導士さんに 感謝状が贈呈されました!



5月21日に、大井川知事列席のもと執り行われる予定だった「シルバーリハビリ感謝状贈呈式」は中止となりましたが、たくさんの指導士さんが地域住民の介護予防推進に貢献されたとして、知事賞268名、保健福祉部福祉担当部長賞35名、健康プラザ管理者賞113名の合計416名に感謝状が贈られました。

独自に感謝状伝達式を執り行った自治体も複数あり、城里町では6月21日に上遠野町長から11名の指導士さんに感謝状が授与されました。代表として感謝状を受け取った星野洋子さんからは「周囲の方々の協力のおかげで、10年間体操活動を継続することが出来ました」との謝辞がありました。



城里町での感謝状授与式の様子

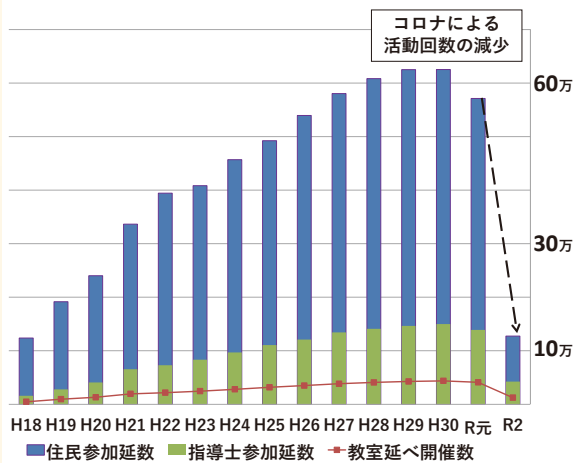
令和2年度 体操指導士 活動実績

コロナ禍でも指導士さんは 歩みを止めません!

マスク着用!
三密を回避!

令和
2年度

体操教室延開催数 **12,384** 回
指導士参加延数 **42,492** 人
住民参加延数 **127,504** 人



令和2年度体操指導士活動実績



感染対策を徹底して行われている地域での体操教室の様子

コロナの感染拡大により令和元年度と2年度は指導士の活動が制限されました。しかし、多くの指導士会では県のコロナ対策指針に基づき感染対策に万全を期したうえ、体操教室を開催しました。令和元年度に比べて体操教室延べ開催数と参加指導士延数は1/3程度、参加住民延数は1/5程度に減少しましたが、閉じこもりによる高齢者の心身機能低下の防止に大きく貢献していただいております。

茨城県の減塩の取り組みを紹介します

茨城県民の塩分摂取量をご存じですか？

茨城県民は塩分摂取量が多い！

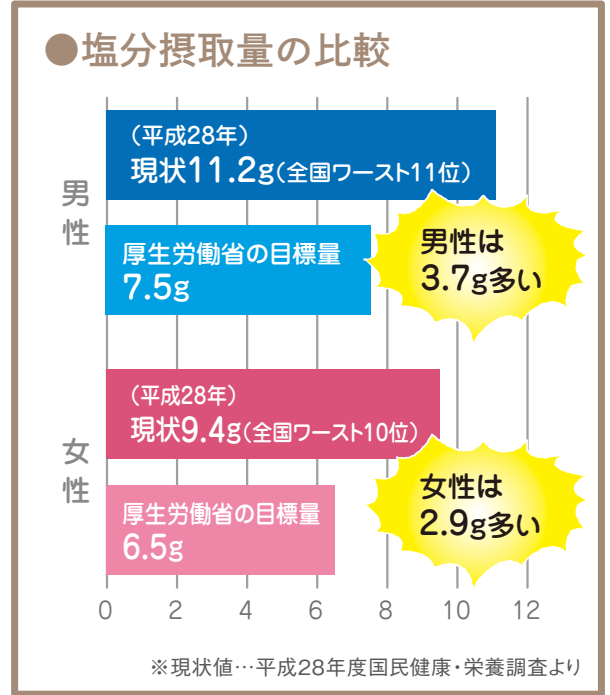
心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。

濃い味付け、しょっぱいものを食べていませんか？
この日を機会に減塩しましょう！

おいしく減塩するコツ

- 1 醤油やソースはかけずにつける！
- 2 麺類の汁は残す！
- 3 減塩食品を活用しよう！
- 4 栄養成分表示をたしかめよう！

栄養成分表示	
エネルギー	000kcal
タンパク質	000g
脂質	000g
炭水化物	000g
食塩相当量	000g



毎月20日は

令和2年11月施行

「いばらき美味しおDay」

減塩に取り組みましょう！

しおを半分に

$$(しお) \quad (半分) \\ 40 \times \frac{1}{2} = 20$$

生活習慣病を予防するため、減塩への取り組み推進を目的に定められています。

いばらき美味しおスタイル指定店

(県のホームページで検索できます)

塩分摂取量を減らし、健康長寿日本一を目指すため、減塩メニューを提供する飲食店や弁当店が指定されています。

指定基準

- ①塩分3g以下の献立(適塩メニュー)が1品以上あること。
- ②食材の一部に県産品を使用していること。

プラチナ店の基準

より積極的な取り組みが行われている店舗を指定。
適塩、野菜たっぷり、カロリー控えめのいずれかの条件を満たすメニュー。



カロリー控えめロゴ

野菜たっぷりロゴ

編集後記

コロナ禍の中でも指導士さんが活動を続けていることを知り、皆さんの活動が地域の高齢者に元気を与えていることを改めて実感しました！
健康プラザでは引き続き、高齢者の方々の健康づくり、介護予防の取り組みを支援いたします。(A・Y)

(公財) 茨城県総合健診協会 茨城県立健康プラザ 〒310-0852 水戸市笠原993-2

Tel.029-243-4171(代) Fax.029-243-9785

茨城県立健康プラザ

検索