



あなたは食事どこから塩分をとっているのでしょうか。薄味だと思っても、意外に塩分をとっているものです。ある調査では男女とも1日の塩分量が理想より3g程度多いことが分かっています。調味料だけでなく、食品そのものの塩分や加工品にも目を向けてみましょう。

減塩には毎日の食品やメニュー、食べ方が重要です。まずは自分がどこから塩分をとっているかを知り、どんな対策ができるかを考えましょう。

●塩分が多くなる食事スタイル

- ▽和食派 漬物やみそ汁、干物をよく食べる
- ▽加工品派 インスタントや加工品、市販の惣菜、半調理品をよく食べる
- ▽洋食派 麺類やパン、ソーセージなどの肉加工品、ソースを多用
- ▽調味料たっぷり派 つい醤油やソースをかける、味が足りないと食が進みにくい

予防法1 減塩をしよう

食事での予防

高血圧 糖尿病

健康な人と比較し、高血圧の人が糖尿病になる確率は3倍高く、糖尿病の人が高血圧になる確率は2倍も高いことが分かっています。原因は不規則な生活習慣や肥満などが考えられます。高血圧と糖尿病を合併してしまうと、心筋梗塞や脳卒中の発症率が非常に高くなります。毎日の食事のできる3つの予防法をぜひ実践してください。

予防法2 食物繊維をとろう

血糖コントロールの基本は「1日3回」「適量ずつ」食事をとることです。加えて、食後の急激な血糖値上昇を防ぐカギになるのは「食物繊維」。1日20gを目標にとりましょう。野菜を350g食べると食物繊維は約10gとることができます。食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、野菜や果物、きのこ類、海藻に多く含まれています。

不足分を補うには、主食の穀類からとる方法もお勧めです。一日のうち1食の主食を玄米ご飯や麦ご飯、胚芽米ご飯、全粒小麦パンなどに置き換えると、効率的に食物繊維が摂取できます。食物繊維が多い食事は、よく噛むので満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防いで肥満予防にもつながります。

食物繊維 9.7 gの食事例



種類 (※1杯は150gです)	食物繊維
ごはん1杯	0.5g
麦入りごはん(米7対麦3) 1杯	2.1g
うどん1玉(180g)	1.4g
そば1玉(180g)	3.6g
食パン1枚(6枚切り)	1.4g
ライ麦パン(60g)	3.4g

予防法3 減量しよう

肥満がある人はまずは減量をすることが大切です。標準体重を目標にしましょう。肥満を改善するための適切なカロリー制限は減塩や血糖コントロールにもつながります。

●計算法
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

こんにちはは管理栄養士です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎ 2022局3212番

陸上自衛隊 高等工科学校 生徒募集

あなたも国を守る一員に!

陸上自衛隊高等工科学校とは、陸上自衛官を育成する3年制の高校です。



- 対象 中学を卒業した(見込みを含む)、日本国籍を有する17歳未満の男性
- 入学時期 令和4年4月上旬
- 申込方法 詳しくは自衛隊芦屋地域事務所に問い合わせてください
- 申込期限 令和4年1月14日(金)
- 問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部 芦屋地域事務所 ☎ 223-0981



遠賀信用金庫「フードドライブ」 子ども食堂支援に協力を



遠賀信用金庫では家庭で余った缶詰やインスタント食品を集めて、地元の子ども食堂を支援する「フードドライブ」活動を実施しています。協力をお願いします。

- 受付期限 11月19日(金)
- ところ 郡内の遠賀信用金庫窓口
- 求める食品 缶詰、穀類・麺・粉製品、調味料、インスタント食品、レトルト食品、乾物
- 取扱いのできない食品 冷凍・冷蔵食品、生鮮食品、酒、開封済みの食品、賞味期限が2か月以内の食品
- 問い合わせ 遠賀信用金庫地域貢献課 ☎ 281-1505

福岡県司法書士会

あなたの不安に寄り添います

福岡県司法書士会では、生活に困っている人が少しでも安心して年越しができるよう電話での無料相談会を実施します。生活や仕事の不安など、まずは気軽に電話してください。行政機関への同行など、可能なかぎり支援します。



- とき 12月11日(土) 午前10時~午後4時
- 相談電話番号 (092) 722-4131
- 相談できる内容 生活保護受給・借金問題・新型コロナに伴う生活の困窮や解雇・雇止め問題
- 問い合わせ 福岡県司法書士会事務局 ☎ (092) 722-4131

みんなの掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。このページは、読者の皆さんから投稿された記事で作られます。広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。

●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321



折尾愛真学園 吉田西に総合学習センター開講

折尾愛真学園は今年の4月、くすもと医院(吉田西1丁目)から施設の寄贈を受け、総合学習センターを開講しました。地域の皆さんに学習の場を提供するべく、演奏会や講演会を企画しました。事前に申し込んで参加してください。

- 【ハンドベル演奏】
- とき 11月23日(火・祝) 午後1時30分~午後2時30分
 - 演奏者 折尾愛真短期大学ハンドベルクワイア
- 【講演会「石炭の神様 佐藤慶太郎氏の功績」】
- とき 12月8日(水) 午後2時
 - 講師 西之原鉄也さん(元若松区長)
- 【講演会「小説家 高崎節子の生涯と奇跡」】
- とき 令和4年1月19日(水) 午後2時
 - 講師 水口一志さん(福岡県文化財保護指導委員)
- 【共通】
- ところ 旧くすもと医院(吉田西一丁目3-17)
 - 定員 各回10人
 - 申し込み・問い合わせ 折尾愛真短期大学 公開講座実行委員会 ☎ 602-2105