

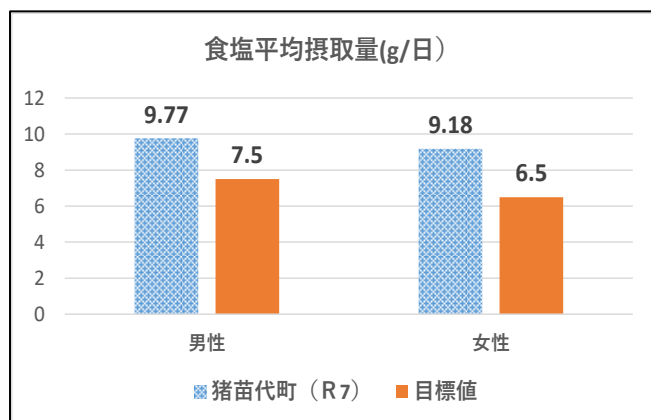
保健だより 令和8年8月号

今月の情報は
佐藤保健師

～夏は塩分にご注意を～

●猪苗代町の食塩摂取量

みなさんはご自分の食塩摂取量をご存じでしょうか。1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満であり、高血圧治療中や高血圧と指摘されている方は6.0g未満となっています。令和7年度総合健診での食塩平均摂取量は国が定める目標量よりも男性2.27g、女性2.68g多いという結果でした。



●なぜ減塩が大切なのか

塩分の過剰摂取は血圧上昇につながります。体内の塩分濃度を一定に保つために水分が増え、その結果、全身血液量が増加します。増えた血液を全身に送り出すため、心臓が強く働き、血管壁にかかる圧力が(血圧)が高くなってしまいます。

また、高血圧が続くと血管が硬く、もろくなり、動脈硬化が進みます。放置していると脳卒中や心臓病を引き起こす可能性があります。

●甘味が塩味にもたらす影響とは？

健康な人に対して実施した味覚試験によると、塩味が濃くなるほど、「嫌い」と答える方が多く、高濃度の塩味を避ける反応があると考えられています。この反応に関連している要因として味覚の相互作用があると言われていています。味覚の相互作用とは、複数の味覚を同時に摂取した際に、味覚修飾が起こることをいいます。例えば、スイカや汁粉に少し塩

を加えるとおいしさが増すように、甘味は塩味を減弱させ、塩分の過剰摂取につながってしまうことがあります。そのため、甘味と塩味を同時に摂取する際は塩分が多くならないよう注意しましょう。

●減塩のヒント

①塩分量を知る

→栄養成分表示の食塩相当量を確認してみましょう。例えば、下記のお弁当では1食で男性の1日の食塩摂取目標量の1/3の量を摂取してしまいます。

	熱量	623kcal
	たんぱく質	14.0 g
	脂質	25.0 g
	炭水化物	85.2 g
	食塩相当量	2.5 g

②汁物や麺類の汁は残す

→味噌汁などは1杯あたり1～2g、ラーメンの汁には3～6gの塩分が含まれています。

③調味料は食材の表面につける

→例えば、お寿司を食べる時、ネタに醤油をつければ、シャリに醤油をつける時よりも塩分が半分ですみます。

④香辛料や酸味、香味野菜を使う

→塩分の含まれていない酢やレモン、ショウガやゴマなどを使うと味にメリハリがつけます。

今年の健診結果が届いた方は忘れずに尿中塩分の結果も確認し、生活習慣を振り返りましょう。また、町では月1回、町民健康相談を実施しており、尿中塩分検査ができます。ぜひ減塩に取り組んで、血管を守りましょう。実施日時や場所は裏面をご覧ください。

参考：さかえ6月号(「ヒトは塩分が嫌い」に注目した減塩術、草場哲郎著)、血圧記録手帳

【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】

健康相談開催日のお知らせ

◎ 出張健康相談（町内の商業施設に町の保健師・栄養士が参ります）

開催日	時間	場 所	おすすめポイント
令和8年 9月 8日(火)	10:00 ～11:30	リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース)	手首で測定する機械で、 骨の健康度チェック が利用できます ※明治安田生命保険相互会社のご協力による実施のため、アンケートへの回答にご協力をお願いします。

内容：血圧、握力、体組成(体重、BMI、体脂肪率等)などの各種測定、栄養相談や健康相談など

◎ 町民健康相談・栄養相談

開催日	時間	場 所	内 容
8月 27日(木)	9:00 ～11:30	農村環境改善センター 1階 健康管理室	血圧、随時血糖値、尿検査、乳幼児の身体測定、保健師・栄養士による個別相談など
9月 24日(木)			



フレイル予防教室のお知らせ



「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力（筋力や社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。フレイル予防のためには、「**栄養（食事・お口の機能）**」「**運動**」「**社会参加**」の**3つの柱**をバランスよく実践することが大切だといわれています。

フレイル予防教室では、3つの柱について体験しながら楽しく学ぶことができます。この機会に、ぜひご参加ください。

開催日	内 容	
9月14日（月） 9時30分～11時	運動の講座① 講師：理学療法士	○体の測定会（握力、バランスチェックなど） ○膝痛・腰痛予防の体操など
10月29日（木） 10時～12時	栄養とお口の講座 講師：栄養士・歯科衛生士	○お口の健康の話 ○低栄養予防の食事について ○簡単な調理実習・試食
11月18日（水） 9時30分～11時	運動の講座② 講師：理学療法士	○体の測定会 ○膝痛・腰痛予防の体操など

●場 所：猪苗代町農村環境改善センター ホール

●申 込：保健福祉課(62-2115)までお電話で申込みください。(参加費無料)

●持ち物：初回は、動きやすい服装、上履き、水分など

●その他：3回すべて参加いただきたいですが、都合により欠席される回があれば事前にお知らせください。