

# 今日からできる 健康への第一歩 ～塩分編～

皆さんにとって「食」とはどのようなものですか？

健康づくりに役立つ食のコラムを3回シリーズでお知らせします。《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

## 塩分を取り過ぎていませんか？

日本人の1日の塩分摂取量は、10gを超えています。塩分の取り過ぎは、高血圧や動脈硬化、脳血管疾患などを引き起こす原因となります。

高血圧予防のためには、男性は9g未満、女性は7.5g未満が良いとされています。

**日ごろから薄味を心掛け、  
上手に減塩しましょう！**



## 塩分を減らす5つのポイント

- ① 香味野菜(ショウガ・ネギなど)、香辛料(こしょう・唐辛子・カレー粉など)、かんきつ類(レモン・柚子など)を使い、味にアクセントをつける。
- ② 新鮮なものや旬の食材を使い、素材の味を生かす。
- ③ 麺類の汁は全部飲まずに残すようにする。
- ④ 外食、加工食品、漬物、調味料(塩・しょうゆ・みそなど)の取り過ぎに注意する。
- ⑤ 野菜を多くとるようにする。



## 簡単でおいしい 減塩メニューの紹介



1人分当たり  
エネルギー 24kcal、塩分 0.4g

### 材料 (2人分)

ホウレン草	1/2束
ニンジン	1/4本
モヤシ	1/4袋
ショウガ	1/5かけ
A	しょうゆ 小さじ1
	酢 小さじ2
	砂糖 小さじ1
七味唐辛子	少々

## 3色野菜のピリ辛和え

### 《作り方》

- ① ホウレン草は熱湯でゆでて、冷水にさらす。水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ② 千切りにしたニンジンとモヤシは熱湯でゆでる。
- ③ ショウガは千切りにして、Aと混ぜ合わせる。七味唐辛子はお好みの量を入れる。
- ④ ゆでておいた材料と③をよく和えて、完成。

～おすすめポイント～

ショウガや唐辛子を使って、薄味でも満足

## 健康づくり市民のついで 「元気地区発見！住民力で地域を元気に！」

参加者募集

若い世代から高齢者までが、歩いて参加できる地区の会館などに集まり、健康づくり・介護予防を実践する取り組みに期待が寄せられています。

玄さん元気教室で地域ぐるみの健康づくり・まちづくりを始めませんか？実践地区の取組み事例から、地区の実情に応じた楽しく・元気な自主活動のヒントがきっと得られます。

▽日程 11月29日(金)

午後7時～9時

▽会場 総合健康ゾーン健康福祉施設多目的ホール(立野町)

▽内容  
①実践発表「わがまちの取組み」(片間ふれあいいきいきサロン、日野辺区)

②健康長寿で活気ある地区に(事業案内)

③元気もん体操を体験！

▽対象 健康づくり・介護予防の活動に関心のある市民

▽参加費 無料

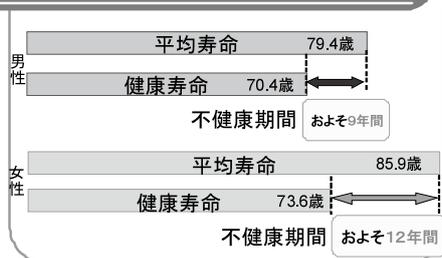
▽受付期間 11月1日(金)～25日(月)

▽定員 先着100人程度  
▽申込方法 電話またはファックス

「地域」で健康づくり・介護予防

本市の高齢化率は28・6パーセント(平成25年4月1日現在)。2015年には戦後の「第一次ベビーブーム世代」が65歳に、2025年には75歳に到達し、2042年に高齢者数はピークを迎える予想されています。介護が必要な期間を短くし、健康寿命を延ばし、自立した生活を継続することは誰もの願いです。

## 日本人の健康寿命はどのくらい？



## 【参加者の声】

- ・姿勢が良くなった
- ・便通が良くなった
- ・近所の人との交流が今まで以上に密になった など

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127 FAX 24-9605



▲玄さん元気教室の様子

## 「玄さん元気教室」

市では地区・団体の健康づくりを中心とした自主活動を応援する「玄さん元気教室」を展開中です。地区の会館などで若い世代から高齢者までが、筋力トレーニングを中心とした運動(元気もん体操)を行うものです。

## 認知症フォーラム

認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して「認知症フォーラム」を開催します。

▼日時 11月17日(日)午後1時30分～4時

▼場所 豊岡市民プラザ(アイティ7階、大手町)

▼対象 認知症に関心のある市民

▼内容  
○第一部 特別講演(座長 豊岡市医師会・認知症サポーター 中治隆宏さん)



・演題「認知症の人を支える地域づくり」

・講師 認知症介護研究・研修東京センター研究部副部長 永田久美子さん

○第二部 認知症地域活動実践報告(座長 公立豊岡病院認知症疾患医療センター長 高石俊一さん)

・「サロン小丸の取り組み」(サロン小丸お世話役 西村清美さん、社会福祉協議会竹野地区センター 木村

陽子さん)

・「奥赤サロンの取り組み」

(集落サポーター 榎本義弘さん、社会福祉協議会但東地区センター 井上義幸さん)

▼定員 先着280人

▼参加費 無料(整理券が必要です)

※健康ポイント制度対象事業 100ポイント

▼申込み・問合せ  
高年福祉課

☎24-2409  
FAX24-9088



### みんなでつけよう！ オレンジリング



認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症がある方は年々増加し、85歳以上では4人に1人といわれています。

認知症の方を家族だけで支えるのは難しく、地域の方々の協力が必要です。そこで、認知症になっても

安心して暮らせるまちを目指し、認知症の方や家族を見守る「認知症サポーター」を養成しています。

認知症サポーターとは 何をする人？

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を見守る応援者のことです。

足の不自由な方は、つえや車椅子などを使って動くことができ、行きたい場所に行くことができます。

しかし、認知症の方には、自分の障害を補う「つえ」のようなものはありません。そこで、障害のある部分を補うために『認知症サポーター』の存在が必要なのです。

認知症サポーターの印

「オレンジリング」  
オレンジリングは、認知症サポーターとして養成された応援者の印です。オレンジ色のブレスレット仕様のリングで、「Ninchisho Supporter」と書かれています。

オレンジリングをつけた人に頼める地域を作ろう！  
認知症サポーターの方は、



▲オレンジリング

オレンジリングを身に着け、街に出て行きましょう。認知症の方や家族は、そのリングを見たら遠慮なく声を掛け、少しの間の見守りなどを依頼しましょう。

認知症サポーター養成講座を利用しませんか？



認知症サポーターが、地域に多いほど認知症の方が住みやすい地域となっていくます。市では、希望の区・企業・学校などへの出前講座を実施しています。

▼問合せ 高年福祉課地域包括支援センター  
☎24-2409  
FAX24-9088

もったいない川柳  
応募作品紹介  
(氏名またはペンネーム・敬称略)

#### ◆一般の部

もったいない無欲になれず鋏を振る (斎藤さみ子)

マイカーに今年もうちわをまた乗せる (斎藤幸乃)

始めよう口先だけのエコを捨て (酒井具視)

側溝の泥にうもれるアルミ銭捨てることできぬ日本の自給率 (酒井正二)

古民家憩う広場に変身す (坂本加代)

もったいない一番先に孫の声 (坂本もみ)

とぎ汁を金のなる木にかける妻 (佐々木恭司)

もったいないケチでもいいよ 貴方なら (いしざわこーど)

◆高校生以下の部

遅くまでテレビ見てるのもったいない (角森多久哉)

ケータイで時間潰すのもったいない (角森みゆき)

エコロジー今からしなくていいつやるの (戸田山愛華)

お母さんもったいないはもういいよ (つとむきのぼる)