

うす味生活で楽しく新年を迎えましょう!

日本食は、食物繊維やカロリーの低いものが多いことから、生活習慣病予防に効果があり世界から注目されていますが、調味料にしょう油やみそを使用するため、塩分過多になりやすいという欠点もあります。塩分のとり過ぎは高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心筋梗塞、腎臓障害などの原因となります。ちょっとした減塩の工夫や素材の味を生かしながら、和食を楽しみましょう。

1日の食塩摂取量の目標値

男性 9グラム未満
女性 7.5グラム未満
高血圧の方は、6.0グラム未満
塩小さじ1杯は 6グラム



★栄養成分表示が、食塩ではなくナトリウムで記載されている場合は、食塩相当量に換算できます。

$$\text{食塩相当量(グラム)} = \text{ナトリウム(ミリグラム)} \times 2.54 \div 1,000$$



栄養成分表示(100グラム当たり)
エネルギー ○○キロカロリー
たんぱく質 ○○グラム
脂質 ○○グラム
炭水化物 ○○グラム
ナトリウム ○○ミリグラム

(例) ナトリウム750ミリグラムの場合
食塩相当量
750ミリグラム×2.54÷1,000=約1.9グラム

★参考…しょう油小さじ1杯には塩分6グラム、みそ小さじ1杯には塩分0.7グラム、梅干10グラムには塩分2.2グラムが含まれています。

食事パターンをチェックしよう!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 塩やしょう油をかける | <input type="checkbox"/> インスタント食品をよく利用する |
| <input type="checkbox"/> 濃い味つけのものが好き | <input type="checkbox"/> 漬物や佃煮、梅干をよく食べる |
| <input type="checkbox"/> ラーメン、うどんの汁は残さずに飲む | <input type="checkbox"/> チャーハンや丼ものなどの味つきのごはんが好き |

減塩のコツ、できることから実行しよう!

⇒ いかがでしたか? チェックの多い方は、塩分過多かもしれません。



レモンやスダチを利用

焼き魚、揚げ物には塩やしょう油のかわりに酸味を活用。



煮物の味はからめる程度に

煮物は中まで味をしみこませない。練り物も塩分が多い。



しょう油は小皿にとって

にぎりずしのしょう油はネタにつける。



汁物は、具たくさんに

汁を少なめにすれば、塩分をカットできる。



《成人保健事業》

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
健康推進課	☎ 歯科節目健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 指定医療機関に要予約
	市民健康相談 健診結果説明	1/22(水)	清洲保健センター	午後1:30~3:00	血圧測定、尿検査、健康に関する相談等 管理栄養士を希望の方は要予約
	☎ うつ相談	1/21(火)	清洲保健センター	午後1:30~2:20	心の健康に関する個別相談 秘密厳守 ご本人以外からの相談も可 担当: 医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談)
		2/17(月)		午後2:30~3:20 午後3:30~4:20	
	☎ 心の健康相談	1/31(金)	西柵保健センター		うつ相談及び心の健康相談の申込開始は 相談日の2週間前から
	☎ 栄養相談	随時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前9:00~午後3:30)		食生活に関する個別相談 担当: 管理栄養士
高齢福祉課	健康日本21 健康づくりをみんな で考える会	1/30(木)	新川体育館 大会議室	午前9:30~正午	健康への取り組みを地域の皆さんで話し合います。 詳細は広報12月号22ページをご覧ください。 対象: 健康に関心のある市民の方 申込締切は1/28(火)まで
	☎ ゲートキーパー養成講座 ~命の門番になるのは みんなです~	2/18(火)	清洲総合福祉センター	午後1:30~4:30	あなたとあなたの大切な人を自殺の危機 から守る「ゲートキーパー」養成講座 講師: 愛知県立大学 岡本 和士氏 費用: 無料 定員: 30名 申込開始は1/20(月)から
	☎ まます元気教室 【男性限定!】	1/10~3/14 毎週金曜日	カルチバ新川 (ジム)	午後3:00~4:30	トレーニングマシン等を使った運動 毎週金曜日 全10回 参加費: 1,000円 初回参加者を優先 申込受付中
	☎ 大人のトミック♪	1/29(水)	新川体育館 大会議室	午後1:30~3:00	大人のトミックに関する体験会 講師: 音楽療法士 鈴木千春氏・東谷悠子氏 定員: 20名 申込受付中
	☎ もの忘れ相談	1/24(金)	清洲総合福祉センター	午後2:00~3:30	認知症かかりつけ医による相談 本人以外の方からの相談も可 相談時間: 一人30分 申込開始は1/10(金)から
☎ 男性介護者のつどい	1/23(木)	にしびさわやかプラザ	午後1:30~3:00	対象: 介護している男性 内容: 男性ならではの介護に関する相談や 男性介護者同士の交流等 ※新規の方のみ要申込 申込開始は1/9(木)から ※市地域包括支援センター(市社会福祉協議会内)へ 電話 052-409-9010	
☎ は申込みが必要です。※問合せは健康推進課又は高齢福祉課(ともに清洲庁舎)へ 電話 052-400-2911(代表)					

生活のリズムを見直しましょう!



冬は寒さに体が対応できず、かぜなどの感染症が流行します。予防のために、手洗い、うがいの励行と十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

また、年齢が上がるにつれ、睡眠不足になる子どもの割合が激増しています。子どもにとっての十分な睡眠は、食べることに伴い、骨や身体の成長を促す成長ホルモンの分泌を盛んにします。大人にとっては、細胞の損傷を修復し、疲労回復のホルモンが分泌されます。このため規則正しい生活リズムは、子どもにも大人にも大切です。

～かぜの予防を考えてみましょう!～

- ① 早寝(午後9時までに就寝)、早起き(午前7時までに起床)をして、生活のリズムを見直しましょう。
- ② 食事は3食バランスよく食べましょう。
- ③ うがい、手洗い、歯みがきをしましょう。
- ④ 寒さに負けず元気に遊びましょう。



《母子保健事業》

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には、問診票を記入しご持参ください。☎は申込みが必要です。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎日程の詳細については、「平成25年度母子保健事業日程表」でご確認ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	1/21(火)	西枇杷保健センター	午前10:30~11:00	妊婦 持ち物：妊娠届出書	
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8:30~午後5:00		
パパママ教室	1/21(火)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:30	妊婦とその夫 テーマ「妊娠中の歯と栄養」	
☎母乳・卒乳相談	1/20(月)	春日保健センター	母乳 午前9:30~11:10 卒乳 午前11:00~	母乳不足や卒乳に関する相談 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は1/20(月)分は1/14(火)から 2/18(火)分は2/7(金)から	
	2/18(火)	西枇杷保健センター			
乳幼児健康相談	1/20(月)	春日保健センター	午前9:30~10:30	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
離乳食講習会	1/21(火)	西枇杷保健センター	午前10:00~10:15	離乳食初期~中期の方	
集団予防接種 BCG接種	1/23(木)	新川保健センター	午後1:45~2:00	対象：H25年7月生まれ 生後1歳に至るまで (標準：生後5~8か月に達するまで) 持ち物：母子健康手帳・予診票・体温計・ ボールペン	
乳幼児健診	4か月児	1/9(木)	清洲保健センター	午前9:30~10:00	H25年9月生まれ
		1/16(木)	西枇杷保健センター		
	10か月児	1/30(木)	新川保健センター	午後1:15~1:45	H25年1・2月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で 受診できます。受診券を発行しますので、健康 推進課へ母子健康手帳と印鑑を持参し、申請し てください。
	1歳6か月児	1/17(金)	新川保健センター	午後1:15~1:45	1月はH24年4・5月生まれ 2月はH24年6・7月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
2/4(火)		清洲保健センター			
3歳児	1/16(木)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:45	H22年11・12月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 当日会場で尿検査をします。	
	1/28(火)	清洲保健センター			
2歳児相談 歯つばい健診	1/9(木)	清洲保健センター	午後1:15~1:45	H23年12月生まれ	持ち物： 歯ブラシ・ タオル
	2/6(木)	新川保健センター		H24年1月生まれ	
2歳6か月児 歯なマル健診	1/30(木)	新川保健センター	午前9:30~10:00	H23年6月生まれ	
<p>★小児用肺炎球菌予防接種について ○昨年11月から沈降7価肺炎球菌結合型ワクチンは、沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンへ変更となりました。 ○生後7か月に至った日の翌日から生後12か月に至るまでに接種を開始した場合、初回2回目の接種は生後13か月に至るまで可能となりました。 (今まで初回2回目は、生後12か月に至るまでに接種)</p> <p>★年長児に相当する方は、3月31日までに麻しん風しん混合(MR)予防接種を受けましょう。</p> <p>★長期にわたり療養を必要とする疾患にかかった方等への定期予防接種について 接種が可能となった時から起算し2年を経過するまでの間に接種が出来るようになります。詳細はお問合せください。 【対象】定期接種実施の対象であった間に長期的な疾患にかかったことにより、予防接種を受けることが出来ず、定期接種の年齢を超えてしまった方 一般不妊治療として診療(検査を含む)を受けられた方を対象に、その費用の一部を助成する制度があります(所得制限があります)。</p>					