

すこやかメニュー

塩分、摂りすぎていませんか？

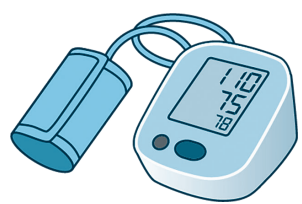


健康診断や病院で「血圧が高いので減塩しましょう」と言われたことはありませんか。塩分を摂りすぎると血圧が高くなるというのは多くの方が知っているかと思いますが。中には、血圧が高いと言われたことがないため、気にしたことがないという方もいるかもしれません。ですが、塩分の摂りすぎは血圧以外にも身体にさまざまな影響を与えます。減塩の効果について考えていきましょう。

- 1. 高血圧状態が続き、血管が硬くなる**
高血圧状態が続くと血管に負担がかかり、弾力が失われます。すると、血液の流れが滞り、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞といった命に関わる疾患や、腎臓の働きを妨げることがあります。
- 2. 胃がんの危険性**
食塩を摂りすぎると胃の粘膜にダメージを与えます。粘膜へのダメージは病変を起しやすく、がんになりやすいうことがわかっています。
- 3. カルシウム不足になりやすい**
食塩はカルシウムを体外に排出する働きがあります。過剰な摂取により必要以上のカルシウムが失われ、骨粗しょう症のリスクも高まります。
- 4. 肥満によるリスク**
塩味が強いものを食べると、ご飯やお酒が進みやすいと思います。食欲が増進し、肥満や糖尿病、脂質異常症のリスクも高まります。

効果的な減塩方法
塩分によるさまざまな影響を抑えるためには減塩が必要です。特に日本人は食品の保存のために食塩を使用することが多く、食塩を多く摂取している傾向にあります。美味しく減塩するには、減塩調味料を使用したり、薄味の料理にすることが挙げられます。また、香りのある薬味や香辛料を利用することで、しっかりとした味付けでも塩分控えめにできます。

減塩だけでなく、体外に塩分を排出することも重要です。カリウムや食物繊維、マグネシウムなどは塩分を排出してくれるため、多く含まれる食品を積極的に食べましょう。朝食やおやつに果物、毎食に野菜料理を一品、豆類や海藻類も取り入れると良いです。減塩を意識した食事で将来の健康につなげましょう。



生き生きクラブ 「なごみ会」に参加しませんか？

保健センターでは、介護予防事業の1つとして毎月第1水曜日に『なごみ会』を開催しています。なごみ会では、保健師による個別の健康相談を行ったり、ボランティアの皆さんと一緒に昼食やおやつ作りを行います。座ってできる認知症予防体操や世界に一つだけの作品作りも行います。お試しでの参加も歓迎しますので、お友達を誘って一緒に参加しませんか。

- 日時**：毎月第1水曜日（祝日などの場合は第2水曜日）
午前10時から午後2時頃まで
- 場所**：保健センター（ホール）
- 対象者**：月形町に住むおおむね70歳以上の方
- 参加費**：1回 300円
- 持ち物**：参加費、エプロン、三角巾



▲認知症予防体操の様子

問合せ先 保健福祉課保健係(保健センター内) ☎53・3155 Eメール:hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp

戸籍の窓

こんにちは よろしく

3月12日

岩崎 櫻奈^{ちゃん} 貞治・奈月
(赤川3)

3月17日

田中 羽緑^{ちゃん} 健太郎・玲奈
(麻生)

ごめいふくを お祈りします

3月21日

柴田 隆一^{さん} 91歳 北農場1

3月27日

柴田 美子^{さん} 77歳 市北9

3月30日

鶴田 たみ子^{さん} 87歳 市北1

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として

中村 陽子 様(知来乙2)
(故萬吉様)

訂正とお詫び

4月6発行広報紙4月号P19「北海道産業貢献賞を受賞」、P20「町内各関係機関人事異動」に掲載しました内容に誤りがありました。

訂正しお詫び申し上げます。

P19

訂正前 1月16日

訂正後 2月16日

P20

訂正前

●月形小学校 ■退職3月31日付け
▽八木巻俊(教諭)

訂正後

●月形中学校 ■退職3月31日付け
▽八木巻俊(教諭)



図書館だより



開館日

毎週月・土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

「ヤモリさんご褒美」

群 ようこ 著

キョウコは、有名広告代理店を早期退職し、貯金を切り崩しながら相も変わらぬ、古いアパート「れんげ荘」で月10万円のささやかな生活。義姉や姪のレイナ、友人のマユちゃんの相談にのったり、お隣のチユキさんと隠れ家レストランをしたり…。そんなキョウコの癒やしは、散歩で出会う彼女が密かに棟梁と名付けた犬、兄夫婦が飼っている

新着図書

「あの人と、あのと、食べた」

榎野 道流 著

「家族」

葉真中 顕 著

「よき時を思う」

宮本 輝 著

「タップパーではじめる高加水パン」

松尾 美香 著

「今すぐ家族でやりたい休日を楽しむ99のリスト」

むびー 著

る猫の動画や、時折訪ねてくるヤモリ…。そしてたまに自分へのご褒美で、鰻の特上を食べたりささやかな幸せを身の周りでみつけながら、ゆつくり丁寧な暮らしをキョウコを、温かく濃やかに描く書き下ろし長篇、記念碑的の第10弾！

close
休館日

5月

3日、4日、5日、
6日、10日、17日、
24日、31日

6月

7日、14日、21日、
28日

次回の



おはなし会

おはなし会を開催します。

絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください！

開催日 5月16日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします！

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町公式LINEアカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行など、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承ください。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373
Eメール: kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp