

「減塩特集」 知っておきたい塩分のこと...

減塩クイズ (答えは21ページにあります)

問合せ=保健センター 健康増進係 ☎76-2855

Q1 1日の塩分摂取量の目標は何gでしょうか?

- ㊦男女とも10g未満
- ㊧男性8g未満、女性7g未満
- ㊨男性7.5g未満、女性6.5g未満

Q2 塩分は何からとっていることが多いでしょうか?

- ㊦調味料
- ㊧穀類
- ㊨魚介類
- ㊩肉類
- ㊪野菜類

Q3 塩分が含まれていないものはどれでしょうか?

- ㊦ごはん
- ㊧食パン
- ㊨うどん(汁なし)

Q4 塩分をとり過ぎると体に現れる症状はいくつあるでしょうか?

- ㊦のどが渇く
- ㊧血圧が上がる
- ㊨むくむ

Q5 塩分のとり過ぎが原因といわれている病気はいくつあるでしょうか?

- ㊦高血圧症
- ㊧腎疾患
- ㊨不整脈
- ㊩心疾患
- ㊪脳卒中
- ㊫胃がん

食品の食塩量を知っておきましょう!

食べものには、意外に食塩が含まれていることを認識し、食塩が多く含まれるものばかりをとらないように注意しましょう!

食品に含まれる食塩量の目安

カップ麺 5~6.5g 	カレーライス 2.5g 	ミートソースパグティ 4.5g 	焼きそば 3.6g 	食パン(6枚切り) 0.8g 	ハンバーガー 2g 
市販おにぎり(ツナ) 1.1g 	いなりずし(3個) 2.1g 	梅干し(1粒) 1.2g 	たくあん(3切) 1g 	白菜キムチ 0.7g 	昆布の佃煮 0.4g 
塩辛 1.4g 	さつま揚げ 0.6g 	ちくわ 0.6g 	プロセスチーズ 0.6g 	ハム(1枚) 0.3g 	ウィンナー(1本) 0.5g 
ドレッシング(大さじ1) 0.5g 	ふりかけ 2.5g 	さきいか 1.4g 	柿の種 0.4g 	チーズケーキ 0.7g 	スナック菓子 0.6~1.5g 

塩分のとり過ぎに注意しましょう



分須尊紀さんに

今大会にかけての思いや将来の夢をお聞きしました



つかみとった全国優勝

「全国大会で優勝したい」という思いがずっとあり、高校に入学してからも練習を頑張ってきました。しかし、1・2年生のころは故障(ケガ)が多く半分以上は練習できない状況が続きました。3年生のインターハイを目標に

調子を取り戻してきた矢先、新型コロナウイルス感染症拡大によるインターハイの中止が決定し、とてもショックでした。今回の全国高校陸上競技大会は、インターハイの代替となる大会でした。全国大会に出場できることがうれしく、「絶対優勝をつかみとる!!」と心に決めて臨みました。結果、

3000mSCで優勝できたことが本当にうれしかったです。優勝の瞬間は、今までの思いが込みあがってきて涙がこぼれてきました。練習はウソをつかない。この言葉は、中学時代に陸上部の顧問をされていた、恩師である堀内先生の言葉です。この言葉を信じて、ずっと練習してきました。朝7~8km、午後10~12km走ります。その他にも、筋肉トレーニングや障害物を飛ぶ練習があります。正直、練習自体は全部つらいです。でも、「練習はウソをつかない」という言葉を信じ、絶対に結果に繋がると考えると、もうひと踏ん張り頑張ろうと思えてきます。



将来はこの町で...

高校生活も残りわずかです。12月20日に高校駅伝の全国大会への出場が決まっています。今は、その大会でチーム一丸となって優勝することが目標です。将来の夢は、大学で箱根駅伝に出場すること。そして、大学卒業後はこの美里町で、体育教師として、恩師の堀内先生にしてみらったことを、今度は僕が未来の子どもたちにしてあげたいと思います。

