

保健センターだより

塩分のとり過ぎは血管の老化を早めます！

日頃から塩分を多くとっていると、高血圧を招きます。その状態が続くと、血管が傷ついて動脈硬化が進み、体にさまざまな障害が起こります。



塩分のとり過ぎが招く病気

- ・メタボリックシンドローム（メタボ）
- ・糖尿病
- ・脳卒中
- ・胃潰瘍や胃がん
- ・高血圧
- ・動脈硬化
- ・心筋梗塞
- ・腎臓病（腎不全）

塩分チェック ☒ ～減塩してるつもりではありませんか～

- | | |
|--|---|
| ☐ 何にでも、塩、しょうゆ、ソースをかける | ☐ ごはんに漬物は欠かせない |
| ☐ 薄味の料理は物足りない | ☐ めん類のスープは半分以上飲む |
| ☐ 野菜や果物はあまり食べない | ☐ みそ汁を1日2杯以上飲む |
| ☐ インスタント食品をよく食べる | ☐ 干物をよく食べる |
| ☐ ハムやかまぼこなどの加工品をよく食べる | ☐ 市販の惣菜をよく食べる |
| ☐ 外食が多い | ☐ 酒のつまみは、揚げ物や塩辛い物が好き |

※当てはまる数が多かったかたは要注意！！

減塩しよう！

調理法で減塩

- ・調味料を使いすぎない
- ・旬の新鮮な食材を使う
- ・だしをきかせる
- ・香辛料を利用する
- ・香味野菜をじょうずに使う
- ・酸味を活かす



食べかたで減塩

- ・まずは、食べ過ぎない
- ・汁は残す
- ・塩分の多いものは量を減らす
- ・みそ汁は1日1杯、具たくさんにする
- ・しょうゆはかけない

カリウムで減塩効果

野菜や果物などに多く含まれているカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出し、血圧を下げる作用があります。野菜をたっぷりとりましょう！

また、主食をカリウム含有量の多い玄米や胚芽米、全粒粉にするのもいいでしょう。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

公民館事業

からだ・筋肉
ステップアップ運動教室

有酸素運動やバランスボールなどを使った筋肉トレーニングで足腰を鍛えて健康になりませんか！

筋肉は何歳になってもトレーニングで増えると言われています。筋肉を増やして健康な体を作りましょう！

運動の開始前と後に体組成を計測して運動の成果の確認も行います。20歳以上を対象とした教室です。ぜひ、ご参加ください。



日 程	時 間	内 容	場 所
2月28日(金)	午後2時30分～3時	体組成測定	保健センター
	午後3時～4時30分	講義・運動	中央公民館
3月6日(金)・13日(金)	午後3時30分～4時30分	運動	中央公民館
3月17日(火)～19日(木)	午前8時30分～午後5時15分	体組成測定	保健センター
3月27日(金)	午後3時30分～5時	運動・成果発表	中央公民館

※ご都合に合わせて、
左記の日程・時間
内で1回測定して
いただきます。

【参加費】 無料

【対象者】 町内在住または在勤で20歳以上のかた

【定 員】 20名

【講 師】 井上順子 氏

【持ち物】 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

【申込み】 2月13日(木) 午前9時から電話受付

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

公民館自主講座

パソコン初心者教室

パソコン初心者を対象とした教室です。ワープロや表計算に興味のあるかたは、ぜひご参加ください。



【日 程】 3月16日(月)・23日(月)・30日(月)

【時 間】 午後1時30分～3時

【場 所】 中央公民館 2階 視聴覚室

【参 加 費】 3,000円（資料代1,000円×3回）

【対 象 者】 町内在住または在勤で20歳以上のかた
パソコンの文字入力ができるかた

【定 員】 15名

【講 師】 関田まゆみ 氏

【持 ち 物】 ノートパソコン

【申込期間】 2月20日(木)～3月9日(月)

【受付時間】 午前9時～午後5時 電話受付

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431