

2回の体験会を経て、8月からはいよいよサークルとして活動を開始しました。体験会でポッチャの楽しさを知った方、口コミでいらした方など15名の方が参加されました。港育成園の利用者さんが地域の方が投げる時に「おばちゃん頑張れ～」と応援すると「お姉さんね」と答えられて大爆笑になるなど、とても優しい時間が流れていま **【みんなで和気あいあいと】**



した。ポッチャサークルは今後毎月第3土曜日の13時30分から開催される予定です。ご興味のある方は是非お問い合わせください。

今回の取り組みの中で地域の方から「緑の建物があるのは知ってたけどこんなとこやったんやね」と言われ、地域に溶け込めていなかったんだと痛感いたしました。港育成園・港第二育成園ではこのポッチャサークルをきっかけにもっと地域に根差した事業所を目指していきます。



会員向け学習会を開催しました

『生活習慣病と食事』について(後編)

福島育成園 管理栄養士 上田 早智

7月20日(木)に『生活習慣病と食事』をテーマに会員向けのワンポイント学習会を開催し、8月号にその内容(前編)をご紹介しました。今回、8月号に引き続き(後編)を掲載いたします。

減塩について

食塩を過剰に摂り続けると、腎臓での調節が追いつかなくなり、血液中のナトリウム濃度は高いままとなります。その結果、ナトリウム濃度を薄めようと体内の水分が血液中に集まり、大量の血液を押し流す為血管壁に高い圧力が加わり高血圧となります。高血圧症とは、上昇した血圧が元に戻らずに、常に高血圧の状態が続いていることを言います。治療せずそのままにしておくと、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病を引き起こすこともあります。

塩分の摂り過ぎは、高血圧症以外に、胃がんにも関係していると言われています。

日本人の食事摂取基準では、成人男性の食塩摂取量の目標値は1日7.5g未満、成人女性では1日6.5g未満と定められています。しかし、令和元年の国

民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均は男性で10.9g、女性で9.3gとなっており、目標値とはかなりの差があります。私達は塩分を摂り過ぎていると言えます。

イラストをご覧ください。意外と食品には多くの塩分が含まれています。濃さにもよりますが、味噌汁は1杯で約1.5gの塩分があるため、1日3杯食べる

こんな食品・料理に塩分は多く含まれています			
食パン (6枚切り1枚) 0.8g	みそ汁(1杯) 1.5g	塩鮭中辛 (1切れ) 1.1g	梅干し(1個) 2.2g
ラーメン(1杯) 汁含む 約6~7g	ちくわ・中 (1本) 約0.7g	スパゲティ (ゆでめん1人前) 1.0g	プロセスチーズ (25g) 0.7g

※ラーメンは、トッピング具材で塩分量が変わります。

とそれだけで約4.5gの塩分を摂ってしまうこととなります。食パンやスパゲティは何も味を付けなくてもそれ自体に塩分が含まれています。この中で目を引くのがラーメンですが、ラーメンは1杯で約6~7gの塩分が含まれているので、ラーメンを1杯食べるとそれだけでその日の基準値に近づいてしまいます。ラーメンのスープは美味しいので飲み干したい気持ちは分かるのですが、減塩の為にはスープを残して頂く事をおすすめします。ここに載っているもの以外にも、食品のパッケージには栄養成分表示の欄があり食塩の量が記載されているので、買い物やお料理の際に参考にしてください。

そこで、塩分を減らすポイントをご紹介します。

- ①鰹・昆布・煮干し・椎茸などの自然のだしのうま味で食べるようにし、塩や醤油、味噌の量を減らしましょう。
- ②酢や柑橘類の酸味、紫蘇・生姜などの香味野菜、カレー粉・胡椒などの香辛料を上手に使って味にアクセントを付けましょう。
- ③醤油やソースはかけるより、つけて食べる方が食塩の摂取量が少量で済みます。
- ④汁物は具沢山にしましょう。
- ⑤麺類は汁を全部飲んでしまうと塩分を多く摂り過ぎてしまうので、できるだけ汁を残しましょう。
- ⑥美味しさは食べる温度も大きく影響します。熱い物は熱々で、冷たい物はよく冷やして食べるようにすると、薄味でも美味しく感じます。