

健康ひろば

予防と改善 「減塩」について

塩分(ナトリウム)は、生きていく上で欠かせないミネラルですが、摂りすぎると、高血圧、動脈硬化、脳卒中の要因となります。

そこで、塩分を控えた食事を心がけてみませんか？

一、薄味に慣れましょう。

当たり前ですが、まず第一歩です。慣れてくると、素材の持ち味が分かってきます。

二、漬物・汁物の量に気をつけましょう。

漬物は、一切れを一切れにするなど、まずは量を少しずつ減らしてみませんか。汁物は、野菜など具を多くする事で、一度に汁を飲む量が少なくなり、麺類は、出来るだけ汁を残すようにしましょう。

三、酸味を上手に使いましょう。

柑橘類(レモン、ゆず、オレンジ)や酢(リンゴ酢、穀物酢、ワインビネガー)などを和え物

や焼き物に利用しましょう。

四、だしの風味を生かしましょう。

昆布、かつお節、煮干しなどから取っただしの旨味は、薄味で美味しくいただけます。

五、香味野菜、香辛料を利用しましょう。

しそ、みょうが、生姜、ごま、くるみ、辛子、胡椒、カレー粉、唐辛子、わさび、ハーブ等は、塩分調節の強い味方です。

六、ストレス、食べ過ぎに注意

「減塩、減塩」とストレスを感じないように、まず出来る事から始めてみましょう。また、薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量、カロリーも多くなります。「食べ物を口に入れ、かんで食する。」健康で生活出来る事を願いながら、私達栄養士は、みなさんの「縁の下の力持ち」として協力していけるよう日々頑張っています。気軽に声

今月は私が担当します



積丹町学校給食センター
学校栄養職員 宮田 かよ子

をかけていただけるとうれしいです。

■改善に効く主な食品(参考)

●そば

そばに含まれるルチンが昇圧物質の働きを抑制します。良質なタンパク質が含まれ、ルチンと共に細かい血管を丈夫に保ちます。

●魚介類

いか、たこ等に含まれるシトステロールは、コレステロールを低下させ、タウリンは血圧の上昇を抑える効果があります。

●海藻類

食物繊維がナトリウムの排出を促し、血圧を下げます。アルギン酸、アラニン、ラミニン等のアミノ酸にも降圧作用があります。

●じゃがいも

豊富にカリウムが含まれていて、塩分の排出を促します。ク

ロロゲン酸というポリフェノールを含み、動脈硬化の予防、改善に効果があります。

●トマト

リコピン、β-カロテン、ビタミンCを豊富に含み、これらのもつ抗酸化作用が動脈硬化を改善します。カリウムも多く塩分の排出を促します。

●酢

アルギニンというペプチドの一種が、血圧を下げる効果をもちます。

主な食品をお知らせしましたが、そればかり摂れば良いという

うものではありません。バランスの良い食生活をするための参考にしていただければと思います。

慶弔録

こんにちほよこく(出生)

澤	なまえ	おとうさん	ところ
治輝	はなまき	おかあさん	
真由美	貴幸		
余別町			
おくやみ(死亡)			
石山	利雄	78歳	日司町
山下	功	57歳	美国町

わが家のめんこいちゃん

今月は平成19年7月生まれのお子さんです

佐藤 果夏 ちゃん

ここな ちゃん(平成19年7月24日生 美国町)



パパの釣り道具が大好きで、リールを回したり、ルアーをいじったりして遊んでいます。

「健康で思いやりのある優しい子に育ててほしいです。」
(正仁さん・桃子さん)

7月のこよみ

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
※都合により日程が変更になる場合がありますので、
回覧などでお確かめ下さい。

1(火)	●積丹神社例大祭(2日まで) ●入舸稲荷神社例大祭(2日まで) ●野塚稲荷神社例大祭(2日まで)	21(月)	■海の日
4(金)	●美国神社例大祭(6日まで)	22(火)	●夏の交通安全運動(31日まで) ●離乳食教室 (10:00~ 総合文化センター)
12(土)	●幌武意稲荷神社例大祭(13日まで)	24(木)	●美国中学校1学期終業式
13(日)	●美国・美しい海づくりフォーラム (10:00~ 総合文化センターほか)	25(金)	●町内全小学校1学期終業式
16(水)	●神威神社例大祭(18日まで)	30(水)	●丸山地区健康相談 (13:30~ 丸山会館)

山岳遭難事故防止について

これからの時期、登山やハイキングなどで山に出かける機会が多くなります。単独での登山は控えるとともに、十分な装備とゆとりのある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた登山に心がけましょう。

また、昨年から頻繁にクマの目撃情報がよせられています。クマとの遭遇を避けるため、入山の際にはラジオや鈴などの音を鳴らしましょう。

ごみ・リサイクル収集日

区分	曜日	地区	収集物	
毎週	月曜日	全町	燃やせるごみ	
	火曜日	全町	廃プラごみ	
	木曜日	全町	燃やせるごみ	
	金曜日	全町	燃やせないごみ	
リサイクル	毎月第1・第3	月曜日	余別地区	缶・ビン
		水曜日	入舸地区	ペットボトル・紙類
	毎月第2・第4	木曜日	美国地区	ペットボトル・紙類
		月曜日	余別地区	ペットボトル・紙類
	毎月第2・第4	水曜日	入舸地区	缶・ビン
		木曜日	美国地区	缶・ビン

ふるさと応援・寄附金

ご協力ありがとうございました

(平成20年6月15日現在)

・匿名 5,000円
【累計】1件 5,000円

人のうぶさ

平成20年5月31日現在
()内は前月比

世帯数/1,309世帯(±0) ●転入/4人(-17)
人 □/2,807人 (-6) ●転出/9人(-3)
男 /1,287人 (-3) ●出生/1人(±0)
女 /1,520人 (-3) ●死亡/2人(+2)

7月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時~午後5時

月日	医療機関名	住所	電話番号
6(日)	坂本整形外科クリニック	余市町大川町	23-3827
13(日)	ながい小児科医院	余市町大川町	23-6881
20(日)	田中内科医院	余市町浜中町	22-6125
21(月)	小嶋病院	余市町黒川町	22-2245
27(日)	林病院	余市町山田町	22-5188

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。