

# 生活習慣病を予防する『減塩生活』

こんにちは  
保健師です



矢田保健師です

## 減塩について

生活習慣病を引き起こす習慣の一つが塩分のとりすぎです。生活習慣病を予防するために目標とする塩分摂取量の基準は、成人1日あたりで男性10g未満、女性8g未満です。しかし、平成29年度国民健康・栄養調査の結果では、成人1日あたりの塩分摂取量の平均値は、男性10・8g、女性9・1gであり、男女とも塩分摂取量が基準に比べて多い状態であることがわかっています。

私たちの食生活の中には様々な調味料があり、料理をする上では欠かせない存在です。みそやしょうゆ、マヨネーズ、ドレッシング等、塩分は「塩」だけでなく、これらの調味料にも含まれており、調味料からの塩分摂取は、全体の約7割を占めています。

塩分摂取量を控えたいとはいえ、料理の味がなくなるほど極端に塩分を控えると食

事を楽しめなくなりやすくなります。そこで、料理を作るときに塩分を減らした分、塩分を含まない「天然だし」や「酢」、「香辛料」などを利用すると味の相乗効果でおいしく食べることができそうです。ただし、顆粒のだし類やカレールー類などの既に加工されているものには塩分が含まれているので注意が必要です。

今回は、村の平川美幸管理栄養士より「だし」についてのレシピをご紹介します。

## だし生活のすすめ

鍋やサラシなどでこす手間がいらない、すぐに実践しやすい簡単なだしのとり方を紹介します。どのだし汁も2、3日を目安に使いきりましよう。作り置きする場合は、製氷皿に入れ冷凍しておくとうりです。

### 昆布だし汁

【材料】 ○だし昆布 10cm角1枚

(約12g)

○水 400cc(2カップ)

○保存容器 (タッパでもOK)

### 【作り方】

保存容器にだし昆布と水を入れ冷蔵庫に一晚おいたら出来上がり。

### かつおだし汁(一番だし)

【材料】

○かつおパック 2パック

○沸騰したお湯 400cc

(2カップ)

○茶こし

○保存容器

### 【作り方】

茶こしにかつおパックを入れ、そこに沸騰したお湯をそそぎ入れたら出来上がり。そのあと保存容器に移しましょう。

### 煮干しのだし汁

【材料】 ○煮干し 10g(6〜8尾)

○水 400cc(2カップ)

○保存容器

### 【作り方】

煮干しの頭と内臓を取り除き半分に裂きます。保存容器に煮干しと水を入れ一晚おくと出来上がり。

### ◎ワンポイント

昆布は植物性のうま味成分を豊富に含み、動物性のかつお、煮干しなどと組み合わせると、相乗効果がうま味がアップする特徴があります。だし汁はあわせて使うことをおすすめします。

年に一回、自分のからだメンテナンスをしましょう！

### 特定健診・がん検診

日程 令和元年8月29・30日

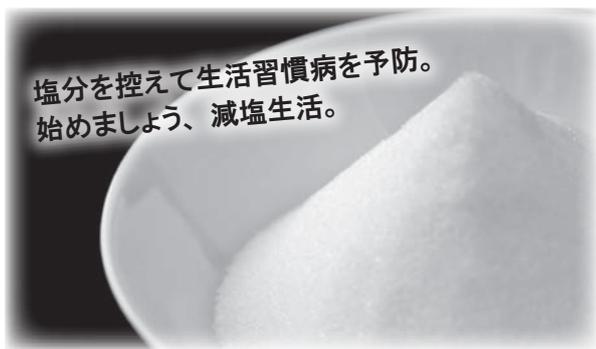
場所 トナムコミュニティセンター

占冠村コミュニティプラザ

住民課保健予防担当

申込

Tel. 56,2122





## 住宅用火災警報器の設置状況調査の御礼

平成31年4月22日から4月23日に実施した住宅用火災警報器の設置状況調査の対象となった世帯の方にはご協力いただいたことを厚く御礼申し上げます。

さて、今回調査した24世帯全てに住宅用火災警報器が設置されており、設置率100%を記録しました。住宅用火災警報器の全国設置率（平成30年6月1日時点で81.6%）を大きく上回り、とても誇らしい結果だと思えます。ただ、一部の世帯で電池切れなどの不具合が見受けられました。住宅用火災警報器は火災の発生を初期段階で把握する有効な手段であり、いざという時に作動するように半年に一回を目安に点検するようにしましょう。



### 救急出場状況（4月分）

交通事故	3件（1人）
労働災害	2件（2人）
一般負傷	2件（2人）
急病	9件（9人）

4月計	16件（14人）
累計	103件（91人）
※（ ）内は搬送人員	

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

## 地域とともに

## コミュニティ・スクール情報 ～占冠中央小学校～

昨年度から、占冠中央小学校と占冠中学校が、施設分離型小中一貫校の指定を受け、9年間の学びの連続性を踏まえた一貫教育を進めているところです。

今年度は、本校に勤務している英語の教員免許を保有する高橋教諭が、中学校で英語の授業を担当しています。また、今年度から本校で学習支援員として勤務している皆川先生が、中学校で音楽と技術家庭の授業を行っています。この他にも、養護教諭と事務職員が配置されていないトナム学校に、本校から金井養護教諭と工藤事務職員を派遣し、業務を支援することになっています。

現在は、村内の全ての子どもたちに、求められる資質・能力を身に付けさせるため、村内3校で取組を進める「占冠学園」構想をスタートさせたところです。

地域と連携・協働して子どもの育成をめざす「コミュニティ・スクール」、義務教育9年間を一体的に進める「義務教育学校」「小中一貫校」である村内3校が、それぞれの学校の教育を充実することはもとより、村内に住まう全ての子どもたちを育てる視点に立った教育を行うことが大切であると考えています。

教職員一人一人が、「勤務する学校の教育の充実」から「村内教育の充実」へと、目線や視点、教育観を転換して教育活動を展開し、新しい時代を切り拓く子どもの育成に努めていきたいと思っています。



☎ 占冠村教育委員会 TEL 56-2182