



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします

☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

◆ **野菜摂取量と高血圧予防の関係**

野菜はカリウムという栄養素を多く含みます。カリウムは腎臓でのナトリウム排泄を促進し、尿として体外に余分な塩分を出す働きがあります。ナトリウムが体内に多く残ると血管内の水分量が増え、血圧が上昇しますが、カリウムはこの作用を抑えることで血圧を安定させます。また、血管を広げる作用もあり、動脈硬化や心臓病の予防にもつながります。特に緑黄色野菜や根菜は、ビタミン、ミネラル、そして食物繊維が豊富であり、これらの成分は血圧を下げるのに役立ちます。

なお、野菜からとる場合は調理法に注意が必要です。冷凍したり電子レンジで加熱したりしてもカリウムの量や質は変わりませんが、「下ゆでして、水にさらし、絞る」という調理法では、カリウムは水に溶ける性質がありますので、野菜スープなどにして溶け込んだカリウムごと食べられる料理がおすすめです。

※ただし、腎臓病や心臓病の方は、カリウム摂取制限がある場合があります。持病のある方は医師に相談しましょう。



◆ **野菜を無理なく多くとるコツ**

健康を維持するために必要な野菜の摂取量は、1日350g以上といわれています。そんなにたくさん食べられない、という人は、食方や調理法にひと工夫してみよう。

- ① 1日3回に分けて野菜を取る。
- ② みそ汁やスープを具沢山にする。
- ③ 調理方法のひとつで野菜の量を増やす。茹でる・煮る・蒸すなどの加熱調理でかさを減らす。
- ④ 色々な野菜を組み合わせて取る。

・ 緑黄色野菜と淡色野菜をバランス良く取る。
・ 緑黄色野菜（人参・ほうれん草など） 120g
・ 淡色野菜（レタス、キュウリなど） 230g

⑤ 外食時、野菜が豊富なメニューを選ぶ。
・ サラダや小鉢、野菜スープなどを追加する。

◆ **野菜ジュースは野菜の代わりになるの？**

ジュース加工の過程で、カルシウムやカリウムなどのミネラルや、野菜の色素カロテノイドなど、熱しても減少しにくい栄養素もありますが、ビタミンCや不溶性食物繊維は失われやすく、十分に補えませんので、野菜ジュースは野菜不足の一部を補うことはできませんが、野菜の代わりにはなりません。

※市販の野菜ジュースは甘味のある野菜や果物が使われることが多く、糖質やカロリーが高めです。飲みすぎると血糖値の急上昇やカロリー過多につながる可能性があります。特に糖尿病リスクのある方は注意が必要です。

おすすめ手作りドレッシング

玉ねぎ生姜ドレッシング（1人分塩分0.7g）

【材料（2人分）】

玉ねぎ……………1/2個
生姜おろし……………大さじ1
A { オリーブオイル…大さじ3
りんご酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………一つまみ
しょうゆ……………小さじ2

【作り方】

1 玉ねぎは皮をむき、スライスする。
2 ボールにAを混ぜ合わせ、スライスした玉ねぎを漬け込み、半日以上冷蔵庫で味をなじませる。

【使用例】

冷やしトマトのドレッシング



おろし梅ドレッシング（1人分塩分0.4g）

【材料（2人分）】

大根おろし……………50g
梅干し……………1個
A { 米油……………大さじ3
酢……………大さじ2
砂糖……………少々
しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

1 大根は皮をむき、おろし器でおろす。
2 梅干しは種をとり、みじん切りにする。
3 ボールにAと1・2をすべて加えよく混ぜ合わせる。

【使用例】

豚しゃぶサラダのドレッシング



「少年の主張」全道大会 決定！

7月8日（水）に上川総合振興局で行われた「少年の主張」に、占冠中学校3年生の井川 紡さんが出場し、『占冠を活気づける画期的なアイデア』と題して発表を行いました。

世界的にも人気のある「ポケットモンスター」を活用した観光客の誘致方法について、明確な根拠を示しながら、堂々とした態度で具体的な手立てを提案しました。

審査の結果、見事に最優秀賞を受賞し、上川地区代表として全道大会への出場が決定しました！



【全道大会日程】

日 時：令和8年9月5日（土） 10時から15時45分

場 所：共済ホール 札幌市中央区北4条西1丁目1 共済ビル6F

☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします

☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

村営プール開放中！

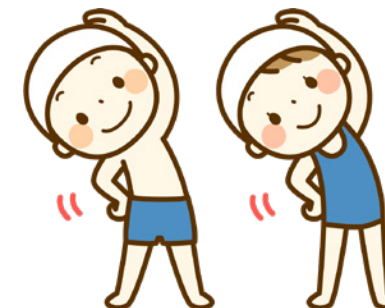
村営中央プール・トマムプールを開放します！暑い夏を乗り切るため、また、運動不足を解消するためにもプールを利用してみませんか？多くの皆さんのご利用をお待ちしています！！

期 間 8月下旬まで

時 間 13時から17時まで

場 所 中央プール（占冠中央小学校横）

トマムプール（トマム学校裏）



【注意事項】

- ▶ 気温・水温が低い場合は、予告なく開閉の時間変更を行う場合があります。
- ▶ 幼児の利用は保護者同伴でお願いします。
- ▶ 利用の際は、大人・子どもを問わず水泳帽を着用してください。