



## 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  
 〇 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

### 高血圧症を予防しよう！

高血圧症とは、上昇した血圧が元に戻らずに常に血圧が高い状態が続いていることをいいます。

高血圧症の原因には、遺伝的なものや食習慣（過剰な塩分摂取・カリウムを多く含む野菜の摂取不足）、喫煙などの環境的なものがあり、高血圧症をそのままにしておくと血管に負担がかかり傷つき、弾力性がなくなるなどして血管の内壁が狭くなったりする動脈硬化が進行します。



血圧手帳を役場窓口にて配布しています。

#### 食生活と血圧の関係

##### ～塩分の取り過ぎと血圧のしくみは？～

食事などで食塩を摂取すると、その食塩はナトリウムとして吸収され、血液中のナトリウム濃度が上昇します。通常、水分を補給することで腎臓は余分なナトリウムを尿中に排せつし、体液量を調整して血圧を維持しています。

しかし、食生活で食塩の取り過ぎを続けていると、体液量の調整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に集まり血液量が増え、大量の血液を押し流すために血管壁への圧力が加わり、血圧が上昇し「高血圧」となります。

##### ～取り過ぎた塩分の排せつを促す栄養素とは？～

体内に入った過剰な塩分の排せつを促す栄養素はカリウムです。カリウムは細胞の内部に多く存在し、細胞外液に多いナトリウムと相互に作用しながら、細胞の浸透圧を維持しているほか、神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節、細胞内の酵素反応の調節などの働きをします。

また、カリウムは腎臓でのナトリウム再吸収を抑制して、尿中への排せつを促進するため、血圧を下げる効果があります。カリウムは水に溶ける性質があるため野菜を生のままサラダにして食べたり、スープだと汁ごと無駄なく摂取することができます。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。

**カリウムを多く含む食品** イモ類、野菜（特にパセリやほうれん草などの緑黄色野菜）、果物（アボカド、バナナなど）、海藻類、大豆製品（納豆など）

**カリウムの働きを補助する食品** 水溶性食物繊維・・・雑穀米、海藻類、きのこ類、緑黄色野菜（オクラなど）、淡色野菜（ごぼうなど）  
 マグネシウム・・・海藻類、魚介類、ナッツ類、ごま、大豆製品など  
 カルシウム・・・牛乳と乳製品、緑黄色野菜（小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなど）

カリウムや食物繊維などが取れる簡単レシピ

### さばみそ煮缶を使ったホイル焼き <1食分：熱量239kcal・塩分1.0g>



#### ◎材料（2人分）

- ・さばみそ煮缶・・・1缶（内容量190g）
- ・玉ねぎ・・・1/2個（100g）
- ・舞茸・・・1/2パック（50g）
- ・ミニトマト・・・4個
- ・ブロッコリー・・・4房

#### ☆作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて3mm程度にスライスし、舞茸はほぐしておきます。ブロッコリーは房を小分けし、ミニトマトは洗ってヘタを取ります。さばみそ煮缶は身と汁に分けます。
- ② アルミホイルにスライスした玉ねぎを敷き、その上にさばの身・舞茸・トマト・ブロッコリーをのせ、上から汁を全体に回しかけます。
- ③ アルミホイルの端を留め密封したらフライパンにのせ、中火で6分焼きます。野菜に火が通れば完成です。

トマトとみそに含まれるうま味（アミノ酸）の相乗効果で、みそだれの量を減らしてもおいしくいただけます！



## 姉妹都市アスペン市の代表団が 占冠村を訪問します！



占冠村とアスペン市（米国コロラド州）は、1991年の姉妹都市提携から今まで深い交流を続けてきました。コロナ禍により延期となっていたが、30周年記念交流事業が今年10月のアスペン中学生短期交換留学の期間と併せて行われることとなり、アスペン市長をはじめとする代表団10人と関係者が占冠村を訪問します。

### 占冠村・アスペン姉妹都市提携30周年記念イベント

日時 令和5年10月23日(月) 午後1時より

場所 占冠村コミュニティプラザ 多目的ホール

両姉妹都市での交流の歴史を振り返りながら、30年の節目をともに祝うイベントを開催します。  
 ※詳細については、別途お知らせします。



### ◆アスペン姉妹都市交流の「思い出」「メッセージ」募集中！

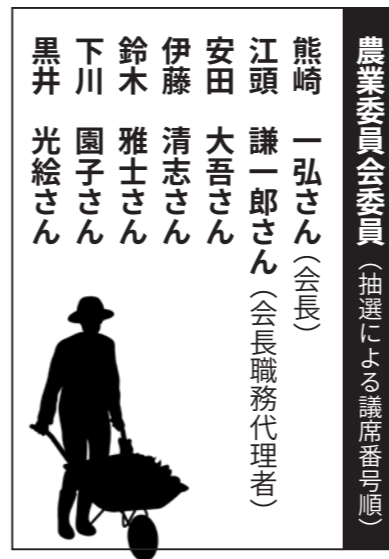
姉妹都市交流の思い出や交流した方へのメッセージをお寄せください。  
 書式自由、日本語または英語でお願いします。  
 記念イベントやアスペンの皆さんとの交流の場で利用させていただきます。

《受付期限》  
**9月30日(土)まで**

#### 《提出先・お問い合わせ》

占冠村・アスペン姉妹都市提携30周年記念事業実行委員会（事務局：企画商工課企画担当）  
 ☎：56 - 2124 メール：shimu30aspen@vill.shimokappu.lg.jp

占冠村農業委員会（役場内）  
 56-2174



#### 農業委員会委員（抽選による議席番号順）

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| 熊崎 一弘さん（会長） | 江頭 謙一郎さん（会長職務代理者） |
| 安田 大吾さん     | 伊藤 清志さん           |
| 鈴木 雅士さん     | 下川 園子さん           |
| 黒井 光絵さん     |                   |

このたび、令和5年7月19日に任期満了となった村農業委員の改選が行われ、地域の農業事情に精通している農業者6人と農業委員会の所掌に属する事項に利害関係を有しない中立的立場の方1人の合計7人が、新たな委員として任命されました。また、7月26日に開催された農業委員会の総会において、会長に熊崎一弘さんが、会長職務代理者に江頭謙一郎さんが選任されました。

農業委員会は、その主たる使命である「農地等の利用の最適化（担い手の農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進）の推進」を中心に、農地法に基づく農地の売買・賃貸の許可、農地転用への意見具申など、農地に関する事務を執行する行政委員会として設置されています。

**農業委員が  
改選されました**