

食生活改善

減塩と野菜摂取量アップが生活習慣病予防のカギ

塩分の摂り過ぎが招く恐ろしい病気を防ぐために

青

森県の1日の食塩摂取量は、男性が全国2位(13.0g)、女性が全国5位(10.9g)。昔に比べると減ってきたものの、全国的にみると青森県民はかなり塩分の濃い食事をしていることがわかりますね。

塩分の摂り過ぎは、がんや心疾患、脳血管疾患の原因になると考えられるため、県では、平成25年度から10年後までにめざす食塩摂取量の目標値を1日8gと定めています。

私たち青森県栄養士会は、「食」の面から共通の目標を掲げ、県民の健康をサポートすることを目的に、「減塩プロジェクトチーム」を立ち上げました。イベントなどでの意識啓発活動やメニュー開発のため

の勉強会など、会員が一丸となって取り組んでいます。

食

塩量を減らすには、野菜摂取量を増やすことも大事だということをご存知ですか？なぜなら、野菜に多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムを排出する働きがあるからです。野菜摂取量の目標は1日3.50gですが、野菜をたっぷり摂り、無理なく減塩するためには、日々の小さな工夫の積み重ねが大切です。

まず、減塩のためには、昆布やかつおぶしなどといっただしのみみを利かせること。また、塩味の代わりに、「酸・辛・香」をうまく活用しては？酢やレモンなどの酸味、カラシ、



カレー粉などの香辛料、そして、ネギ、青ジソ、ミョウガなどの香味野菜を使うことで、味に変化が生まれ薄味をカバーできるんですよ。

さらに、乳製品を和食に加える「乳和食」もおすすめ。たとえば、サバの味噌煮を作る時には、味噌の量を減らす代わりに牛乳を少量加えることで旨みやコクが増し、減塩に

よる物足りなさを補うことができます。味噌汁やスープを作る時は数種類の野菜を使うと、さまざまな栄養素を一度に摂ることができ、旨みの相乗効果によって減塩にもつながります。

青森県では、これまでも減塩運動によって食塩摂取量が減ってきた実績があります。健康づくりに対する県民の意識が高まれば、目標の食塩摂取量8gは必ず実現できるはず！みんなでコツコツと取り組んでいきましょう！！



【インタビュー】青森県栄養士会会長

吉川 和子さん

健

健康維持と生活習慣病の予防・改善のためには、運動習慣が重要です。よく、「スポーツは下手だから」という人がいますが、運動はスポーツと違い、上手、下手はありません。まずは、無理のないところから始めてみましょう。

足腰を鍛えるためには、ストレッチ、筋トレ、ウォーキングの3つの運動を組み合わせるのが効果的です。たとえば、40〜50代の運動時間のめやすは、ストレッチ(10分)+筋トレ(5分)+ウォーキングなどの有酸素運動(10分)。これを週1回行えばOK。運動効果が実感できれば、さらに、エ

また、副流煙には、喫煙者が吸いこむ主流煙よりも何倍も有害物質が含まれています。たばこは、本人だけでなく、たばこを吸わないまわりの人の健康も脅かしています。たばこを吸う人は、そのことを認識したうえで必ず喫煙マナーを守ってほしいですね。



【インタビュー】医師、県健康福祉部がん対策推進監

齋藤 和子さん

運動

運動習慣を身につけて健康寿命アップをめざす！

レベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、車の代わりに自転車を利用するなど、日常生活で運動量を増やす工夫も取り入れてみましょう。雪国の場合、冬場はどうしても運動不足になりがちですが、日常の雪かきだけでも筋トレになります。



【インタビュー】NPO法人青森県健康・体力づくり協会理事長

近藤 文俊さん

運動を始めるきっかけづくりとして、地域の健康教室(市町村の広報紙やHPに掲載)に参加してみるのもおすすめです。運動は、何歳からスタートしても遅くはありません。ぜひ、今日から始めて健康寿命アップをめざしましょう！

禁煙

たばこは全身に悪影響 まわりの健康も脅かす

また、母親がたばこを吸っていると、子どもが吸う確率が高いというデータがあります。入手先は、家庭内での占めています。家庭内で子どもたちがたばこを入手できる環境を作らないよう、入口で未然に食い止める努力が必要です。

禁煙することで、さまざまな生活習慣病が改善してくる可能性もあります。県では、禁煙治療ができる医療機関のリストや、たばこに関する情報を県庁HPで公開しているので、県民の皆さん自らの判断材料として役立ててほしいですね。