

予防のカギは「食」と「運動」

生活習慣病を予防し、健康で生き生きと生活するためには、栄養バランスのとれた食生活と普段からの運動習慣を身につけることが重要です。

県民の食生活をサポートする「食生活改善推進員。略称「食改（しょっかい）さん」の地域の皆さんの健康づくりのための活動とは？

「現

在、県内全市町村で約3000人の食生活改善推進員が活動しています。各市町村によって取り組んでいる内容は違いますが、これまでは、各世帯を訪問して減塩を呼びかける運動などを行ってきました。以前より、塩分の摂取量は減ったものの、それでも、まだ全国で上位に上っているのが残念ですね。」と青森県食生活改善推進員連絡協議会の川村和子会長は語ります。青森県男性の塩分摂取量は全国2位、女性は5位。塩分の摂りすぎは、高血圧や肥満の原因にもなると考えられています。

「塩分摂取量を減らすことに加えて、もっと野菜を食べることをお勧めします。野菜に含まれるカリウムが、塩分を体外に出す役割をするのですが、青森県は全国平均と比べて野菜の摂取量が少ないんです。青森県のおいしい野菜を食べない

◎野菜摂取量(1日あたり)

| 都道府県 | 男性 | 女性 |
|-------------------|---------------|---------------|
| 全国平均 | 301g | 285g |
| 青森県 (多い方からの順位) | 292g (31位) | 275g (29位) |

平成18年～22年国民健康・栄養調査年齢調整結果(厚生労働省)

◎食塩摂取量(1日あたり)

| 都道府県 | 男性 | 女性 |
|-------------------|---------------|---------------|
| 全国平均 | 11.8g | 10.1g |
| 青森県 (多い方からの順位) | 13.0g (2位) | 10.9g (5位) |

平成18年～22年国民健康・栄養調査年齢調整結果(厚生労働省)



なんでももったいない！私たちは、地産地消も大事だと思っています。」
 そのような思いから、食生活改善推進員の皆さんは、それぞれの地域の食材を生かした料理教室の開催にも取り組んでいます。
 「食生活改善推進員は、市町村が実施する養成講習会を受講し、食事バランスや減塩の重要性などのほか、郷土料理や行事食、食文化の継承といった広い視点から「食」を学びます。
 これからも、学んだことを生かして、地域の皆さんに親しまれる「食改さん」として、がんばっていきます！」
 「食」から始まる地域の健康づくり。食改さんたちは、県内各地で、今日も活動中です。

健康を維持するためには、体に必要な栄養素をしっかり摂取することが大切です。食生活を改善することで、糖尿病や高血圧の予防にもつながります。

✓チェックしてみよう！

食生活改善のヒント

- 一日三食、きちんと食べましょう
- 栄養バランスがとれるよう、主食(ご飯やパン、麺類など)・主菜(肉や魚、豆腐、卵など)・副菜(野菜や海藻、きのこなど)をそろえましょう
- 外食やコンビニで食べ物を買うときは、単品ではなく定食や弁当を選びましょう
- ゆっくりよくかんで、腹八分目を心がけましょう
- 塩分や脂肪は控えめにしましょう

塩分を控えるためのワンポイントアドバイス

- 麺類の汁はなるべく残しましょう
- 加工食品やスナック菓子を控えましょう
- 味を確かめてから、しょうゆやソースをかけましょう
- レモンや酢など、酸味を活用して塩分を減らしましょう
- 昆布やかつおぶしなどで濃い目のだしをとり、だしの旨味を活用して塩分を減らしましょう
- 香辛料(わさび・からし・カレー粉など)、香味野菜(ねぎ・せり・みょうが・にんにく・しょうが・みつばなど)を活用しましょう

塩分が多く含まれる食品の例

- 塩ます 1切れ(80g)/約4.6g
- 焼きちくわ 1本(100g)/約2.4g
- みそラーメン/約6g
- ロースハムうす切り 1枚(20g)/約0.6g
- プロセスチーズ 1切れ(20g)/約0.6g

「健康あおもり21 ステップアップ県民大会」開催

- と き/9月4日(水) 11:00～
- ところ/リンクステーション青森(青森市文化会館)

ご自分や家族、地域の皆さんの健康づくりについて、一緒に考えてみませんか。

◎内容/記念講演[NHK おかあさんといっしょ 10代目体操のお兄さん佐藤弘道さん] その他 健康づくり関連表彰、健康づくり宣言



ご存知ですか？自分の「血圧」

塩分の取りすぎで血圧が高くなる人がいることや、肥満が高血圧を起こしやすくすることなど生活習慣が血圧と深く関係していることが知られています。

高血圧は特有の自覚症状がないため、症状だけで高血圧を見つけることができません。定期的に血圧を測り、高い場合には医療機関を受診しましょう。また、現在服薬中の方は、毎日、定期的に血圧を測り、主治医に相談しながら血圧のコントロールに努めましょう。

県では、青森県医師会と連携して高血圧対策に関する取組を進め、情報発信していきますので注目してください。

