



うつくしま健康応援店だより

6月は食育月間！毎月19日は食育の日！

昨年度実施した「平成25年度福島県民健康・栄養調査」の中で、「健康に配慮した食環境を整備するために、飲食店等で実施して欲しいと思う健康サービスは何ですか。」という質問に対して、「献立のエネルギーや塩分等の栄養成分表示」が61.2%と最も多く、6割の方がカロリーや塩分量について関心があることがわかりました。

また、一方、平成22年の都道府県別にみた死亡状況では、福島県の急性心筋梗塞の年齢調整死亡率は男女ともに全国ワースト1位、脳梗塞の年齢調整死亡率は男性が全国ワースト5位、女性が全国ワースト1位となっていることなどから、今まで以上に地域住民への望ましい食生活の実現のための情報提供や健康づくりの支援が求められています。

味噌汁減塩チャレンジ！！

本県の急性心筋梗塞や脳梗塞の年齢調整死亡率が高い原因として、本県の食塩摂取量の過剰が挙げられています。

平成27年度より使用される日本人の食事摂取基準では、高血圧予防の観点から食塩摂取量は、男性で8.0g/日、女性で7.0g/日と設定されましたが、本県の塩分摂取量の状況は、男性が13.0g/日で全国ワースト3位、女性が11.0g/日で全国ワースト2位（国民健康栄養調査 18～22年平均値）と高い状況です。


そこで、味噌汁を使った減塩方法として、「味噌汁減塩チャレンジ！！」と題して、3パターン事例を挙げてみました！

お店で味噌汁を出す場合にも参考にしていただけだと思います。

減塩を進めるための 味噌汁3パターン事例

① 味噌汁の塩分濃度(味)はそのまま、汁の量を少なくする
(摂取する塩分量を少なくする)

② 味噌汁の汁の量はそのまま塩分濃度を低くする
(味噌汁の味を薄くする)

③ 味噌汁の汁の量と塩分濃度(味)はそのまま
具たくさんにする 

わしも味噌汁が大好きじゃ。しかし、味噌汁の摂り方を考えていかねばな。そして、具たくさんにすることで、野菜もたっぷりとれて一石二鳥じゃ！
また、年をとるにつれて、塩味を感じる神経が弱くなるから、味を濃くしてしまうのも原因じゃ。素材そのものの味を楽しめるようになりたいのお。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



歯が20本あれば、
だいたいの物が美味しく食べられます。
しかし、歯を失う原因の多くが
むし歯や歯周病です。
むし歯や歯周病を予防して、歯をたくさん残し、美味しく食べましょう！

♪歯磨きのポイント♪

- ☆歯ブラシはえんぴつ持ち
- ☆歯と歯ぐきの間を意識して磨く
- ☆力を入れすぎない
- ☆フッ素が入った歯磨き粉を使う



5月31日は世界禁煙デー！ 5月31日～6月6日は禁煙週間です！

たばこ習慣の5つのもったいない！

- ① 時間が奪われる！
1本5分の喫煙でも、15本で1日1時間以上を奪われる。
- ② 老けてみえる！
皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える。
- ③ たばこ代がかかる！
1日1箱吸っている場合、1年で約15万円かかる。
- ④ 病気になって医療費がかかる！
たばこは万病のもと。糖尿病やメタボになりやすい。
- ⑤ 家族も道連れにする！
受動喫煙により家族も病気になりやすい。

そろそろ
禁煙しようかな…

そう思った時が…

たばこの止め時です！！

今年度、健康応援店の受動喫煙防止対策推進事業としまして、お店の空間分煙について一緒に考えます！
日頃、空間分煙で悩んでいたたり、相談したいことがありましたら、同封した要領を御覧の上、当所まで御連絡ください！



県中管内のうつくしま健康応援店の状況を紹介します！

県中管内の「うつくしま健康応援店」は、昨年度は5店舗が新たに仲間入りをし、全部で99店舗（平成26年5月現在）で、福島県内で一番多い店舗数となっております。

県中管内では、セレクトサービスを提供している店舗が55店舗と大変多く、県民の健康のために御協力をいただいております。

どのような店舗があるか、ぜひホームページを御覧ください！

県中保健福祉事務所 HP <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21120a/kenkououen-meibo.htm>