

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

## あなたの生活習慣は大丈夫？ 「高血圧を予防しよう」 その2～高血圧予防の食事について～

### 塩分を控え、 カリウムを積極的にとりましょう！

高血圧の予防に欠かせないのは、塩分(塩化ナトリウム)の摂取を減らすことです。日本人は塩分摂取量が多い傾向にあり、目標値をかなり上回っています。

| 日本人の1日の塩分摂取                    | 男性         | 女性         |
|--------------------------------|------------|------------|
| 目標量<br>(日本人の食事摂取基準2020年版)      | 7.5g<br>未満 | 6.5g<br>未満 |
| 令和元年の摂取量<br>(厚生労働省「国民健康・栄養調査」) | 10.9g      | 9.3g       |

塩分をとりすぎると血液中のナトリウム量が増え、その濃度を薄めようと水分が欲しくなります。これにより血液量が増え、心臓は高い圧力で血液を循環させるため血圧が上がるのです。

#### <減塩のポイント>

- だしやお酢、香辛料を活用する
- 醤油はかけるのではなく小皿にとって「つける」
- 麺類のスープは飲み干さない
- 漬物や塩蔵品は控えめに

カリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外へ排出させる働きがあります。

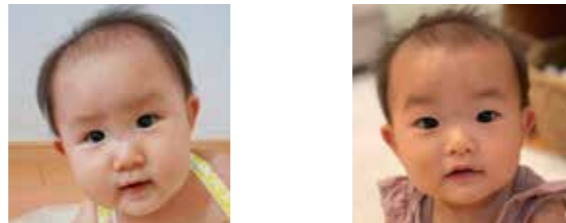
#### <カリウムを多く含む食品>



減塩は無理せず、できることから少しずつ始めてみましょう！

※医療機関を受診されている方は、野菜や果物の食べ方に注意を必要とする場合がありますので主治医にご相談ください。

# Kids generation



中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



**9月の行事予定**  
**合同ひだまりっこ**  
**《幼児体操》**  
 親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので、0歳児でも大丈夫です。  
**受付** 9月14日(木) 午前10時～11時40分  
**場所** B&G海洋センター 体育館  
**対象** 町内に住む0歳児～幼稚園・保育園入園前の子どもさまと保護者  
**講師** 田中 清香 先生

**★お願い★**  
 10月におさがり会を予定しています。ご不要になった秋冬物の幼児く子ども服などお洗濯済みの物を東原児童館までお持ち下さい。下着・肌着および布団類はお取り扱いしません。ご協力をお願いします。

## おいでよ児童館へ!

### 子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び、親たちも楽しめるそんな交流の場があります。親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。  
 ※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までの子どもと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。  
 時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

**東原児童館**  
**9月1日(金)**  
**《リズム遊び》**  
 ピアノの音を聞きながら親子で楽しく体を動かしましょう。  
**9月5日(火)**  
**《みよたと運動会》**  
 みよたとと一緒にかけっこ・綱引き・玉入れをしましょう。  
**9月19日(火)**  
**《幼児体操》**  
 マットでゴロゴロしたりジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので、0歳児でも大丈夫です。  
**9月26日(火)**  
**《上さん田中さんお話し会》**  
 手遊びをしたり、楽しいお話を聞いたりしましょう。

**大林児童館**  
**9月7日(木)**  
**《幼児体操》**  
 マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。  
**9月21日(木)**  
**《お話の会(図書館より)》**  
 図書館の方が読み聞かせに来てくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。  
**9月25日(月)**  
**《リズムあそび》**  
 ピアノの音を聴きながら親子で一緒に楽しみましょう。  
**9月28日(木)**  
**《手形(足形)をとろう》**  
 成長の記念にかわいい手形(足形)をとりましょう。大きくなったかな? ※詳細は各児童館へお問合せください。

**先生の  
今月のひまわり**  
 今回は大林児童館担当の古越 千秋先生です  
**「カレー作り」**  
 今年第一回目の行事は、「カレー作り」。4年ぶりに、自分たちで作ったものをお昼に食べるという行事を計画することができました。低学年にとっては、初めてのカレー作り挑戦です。朝、班づくりが始まるとすぐに子どもたちが集まってきました。「俺班長だ。誰と一緒に?」グループ分けの表を見ているだけなのに何だか楽しそうです。準備ができたならグループごとに作業開始。大人数なので、一人が切る量はじやがいも一個や玉ねぎ一個程度。それでも初めて包丁を使う子は真剣そのもの。緊張が伝わってくるのか、切る順番を待つ子も静かにしています。大小さまざまな野菜を煮込み始めた頃、館内中においしそうな匂いが漂い、安全のため立入禁止の部屋の周りには、「腹減った〜」「味見したい」素晴らしい音が聞こえてきます。早く食べた気持ちからか昼食前の片付けや準備はいつもより早く、カレーの威力すごいと笑ってしまいうほどです。



**問い合わせ先**  
 ●東原児童館 (32)5769  
 ●大林児童館 (32)0154

近くの人と「おいしいね」と話しながら食べる姿や、お代わりに並ぶ笑顔の子どもたちを見て、改めてコロナが下火になったことこの様な行事ができるようになったことになり、本当に良かったと思えました。なぜなら、協力して何かを作りみんな楽しんでという時間は成長していく中でも大切な経験になるからです。児童館では、今後も全員が一緒に楽しめる様々な行事を計画しています。こうした体験がご家庭での会話やお手伝いのきっかけになることを職員一同願っています。

