

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



血圧のお話

～その3～

日常生活から
「高血圧」を予防しよう！

7月、8月号で血圧とはなにか、高血圧の診断基準や原因についてのお話をしてきましたが、今回は「血圧」と「塩分」についてお話します。

血圧と塩分の関係は？

塩分を摂取すると、血液中のナトリウム濃度が上昇します。体内ではその濃度を一定に保とうとするので血液中に水分を取り込み、血液の量が多くなります。そのため、血液が血管壁を押す圧力が強くなって血圧が高くなるのです。

1日の食塩の摂取量は？

日本人は食塩の摂取量が多く、1日平均で**男性11.0g、女性9.3g**の食塩を摂取しています。(厚生労働省：平成30年「国民健康・栄養調査」)厚生労働省では、1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g未満、女性6.5g未満**と定めています(日本人の食事摂取基準(2020年版))。

栄養成分表示をチェックしよう！

外食や市販の加工食品などの多くには栄養成分が表示されており、塩分は、塩分、食塩相当量、ナトリウムなどと表記されています。ナトリウムから食塩相当量を算出する場合は、次の数式を使用します。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (g)} \times 2.54$$

塩分を確かめて、減塩を心がけましょう！

普段の食事で減塩を意識しよう！

- だしやお酢、香辛料、柑橘類を上手に使い薄味にする
 - しょう油やソースは「かける」より小皿にとって「つける」ようにする
 - ラーメンなどの麺類を食べるとき、スープなどを無理して飲みほさないようにしましょう
 - 漬物や塩辛などの塩分の多い食品は控えめにする
 - 血液中のナトリウム濃度を抑えるカリウムを多く含む野菜や果物を食べる(ほうれん草、トマト、アボカド、バナナなど)
- できることから始めてみましょう！

Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



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、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください)



合同ひだまりっこ
(7月10日)の様子

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。

日程 9月24日(木)

受付 午前10時～

時間

午前10時20分～11時40分

場所 エコールみよた

あつもりホール

対象 0歳児～幼稚園・保育園

園入園前の子どもと保護者

講師 田中清香先生

東原児童館

9月1日(火)

《手形・足形をとろう》

紙粘土にとった成長の記録に色を付けて作品に仕上げましょう。

9月4日(金)

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら親子で一緒に動きましょう。

9月8日(火)

《幼児体操》

走ったりジャンプしたり、親子で楽しく体を動かしましょう。

9月15日(火)

《みよたと一緒に運動会》

みよたと一緒に、かけっこ、つなひき、玉入れをしよう。

9月18日(金)

《おまつりっこ》

輪投げをしたり汽車に乗ったり、おまつり気分ですごい遊びましょう。

9月29日(火)

《お話の会(上さん田中さん)》

手遊びや紙芝居、楽しいお話を聞きましょう。

9月14日(月)

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら、親子で一緒に動きましょう。

9月17日(木)

《シャボン玉あそび》

みんなで一緒にシャボン玉を飛ばして遊びましょう。

※詳細は各児童館へお問い合わせ

わけしてください。

先生の

今月のひごと

今回は東原児童館の
清水智子先生です

緊急事態宣言の春が過ぎ、新しい生活様式が浸透した6月末、ようやく児童館も扉を開くことができました。7月になって、長い間お部屋の中でおとなしくされていた若いお母さんたちが赤ちゃんを連れて、少しずつ来館してくださるようになりました。

小学校に進学したばかりの1年生も在校生も、登録されている半分くらいしか児童館の日々でした。せめて児童館にいるときは明るい気持ちでいてほしいと思うのですが、目は口ほどにものを言う、とはよく言ったものの、マスクをしたまま「満面の笑み」は至難の業です。気持ちが伝わっていると嬉しいのですが、新しい顔ぶれのお名前を覚えてたくても、マスク着用のままではお互いになかなか顔が覚えられません。それでも、できるだけ楽しい空間を今年もみんなで作っていきたいと思います。

問い合わせ先

- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154

児童館では室内や遊具などの消毒、室内の換気をして、感染予防対策に心掛けています。

