

減塩生活で、夏を乗り切りましょう

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、1日あたりの塩分摂取量の目標値は男性で7.5g、女性で6.5g未満です。しかし、令和元年の日本人の1日の塩分摂取量は、男性で10.8g、女性で9.1gとなり、目標と比べ摂取量に差があります。一方で、夏になると熱中症予防のための塩分摂取をすすめる広告を見かけます。夏に減塩は必要なのでしょうか。そもそも、なぜ減塩が必要なのでしょうか。

減塩は一時だけでなく、続けることが大切です。毎日の食事で、「薄いかな？」という塩分が適正な塩分濃度だと、舌に覚えさせましょう。薄味を続けると、少しずつ慣れてきます。

減塩の基本は意識して、今より塩分を減らすことです。長く続けることで、効果が見えてきます。減塩食は健康食。家族みんなで減塩に取り組みましょう。

塩のとりすぎは健康被害が大きい

塩分を多くとると喉がかわくことと同じように、血管の中でも塩分濃度を下げると、水分を多くとりこまうとします。そのような状態になると、血管内の圧力が高くなり、高血圧となります。高血圧が続くと血管はダメージを受け続けることになってしまいます。

夏は気づかないうちに増塩の危険が

夏場は熱中症の危険性が高まります。熱中症対策の基本は水分補給です。暑くなり、汗をかくことが多くなります。スポーツなどで大量の汗をかく場合を除いては、麦茶などの水分補給で十分です。夏場は何かと食事の塩分が多くなりがちです。食事をとることができれば、プラスの塩分は必要ありません。毎回の食事をきちんととりましょう。

夏の野菜や果物を強い味方に

夏の水分補給には、夏野菜や夏の果物が最適です。きゅうり・トマト・スイカなどは加熱せずに食べることができ、水分もカリウムも多く含んでいます。カリウムは体の熱を、体の中から冷やしてくれるので、熱中症対策にもなります。また、とりすぎた塩分を排出してくれます。

継続は力なり

減塩は一時だけでなく、続けることが大切です。毎日の食事で、「薄いかな？」という塩分が適正な塩分濃度だと、舌に覚えさせましょう。薄味を続けると、少しずつ慣れてきます。

減塩の基本は意識して、今より塩分を減らすことです。長く続けることで、効果が見えてきます。減塩食は健康食。家族みんなで減塩に取り組みましょう。

結論 夏でも減塩は必要です。

? 夏でも減塩は必要なの？

夏野菜の効果

- なす** 体を冷やす効果があります。また、なすの皮には活性酸素の働きを抑える効果があります。
- ピーマン** 食物繊維も多く含んでいます。また、組織が強いのでビタミンCが壊れにくく加熱に適しています。
- トマト** 栄養成分がバランス良く含まれています。ビタミンAとCが多く、水分補給にも適しています。

入所・短期入所・通所リハビリテーション
介護老人保健施設・居宅介護支援事業所

さくらがわ
☎0296-20-6071
URL: http://www.douaikai.or.jp

延島クリニック
☎0296-58-5058

職員募集
明るく元気な方、募集中!

見学
随時OKです!

勉強がらくになるのは公文式!
はじめよう!
KUMON

0~2歳の親子で参加 Baby Kumon教室開講中

ぜひ一度、教室を見に来てください。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室
代表 ☎0296-57-2969
真壁中央・桜川市真壁町田52-4

風しん抗体検査 風しん予防接種

昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ抗体検査や予防接種を受けていない方は、無料で受けることができます。

まずは、あなたとあなたの大切な方のために、検査を受けることをおすすめします。送付したクーポン券を紛失してしまった方は、健康推進課までご連絡ください。

健康ガイド Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合せ先》健康推進課
☎0296-75-3159 (直通)
☎58-5111・75-3111 (代表)

8月分

健康相談

■総合健康相談(要予約)
保健師や栄養士が、個別に相談に応じます。

■乳幼児相談
・日時/8月4日(水)、27日(金) 10時~11時30分
・会場/健康推進課

■日時②/8月18日(水) 10時~11時30分
・会場/真壁保健センター

乳幼児健診・育児相談

健診の種類

日程	対象	会場
5歳児健康相談	H28年7月24日~8月31日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	H30年4月19日~5月27日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診		
1歳児健診	R1年11月5日~12月11日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	R2年8月生	岩瀬福祉センター

休日応急診療医療機関

診療時間/9時~12時、13時~16時
受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診察日	医療機関名	住所・連絡先
8月1日(日)	根本病院	真壁町真壁202 ☎0296-55-0027
8月8日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755
8月9日(月)	吉原病院	明日香2-31 ☎0296-75-1177
8月15日(日)	延島クリニック	東飯田658 ☎0296-58-5058
8月22日(日)	大和クリニック	大玉25513-12 ☎0296-58-7788
8月29日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎0296-23-9955

リハビリハート総合介護ケアセンター

通所介護(短時間・1日) 専門職リハビリテーション
居宅介護支援(ケアマネージャー)

理学療法士 本橋寛樹

介護のご相談・リハビリ見学体験ご送迎も可能

0296-73-6965

桜川市西桜川2-18-5(50号沿い)
国道50号マクドナルドさん南側 茨城トヨタさんとなり