

国見町の健康課題と減塩対策の取り組み

国見町の特定健診を受けると、尿検査であなたが摂った1日の推定食塩摂取量が分かります。

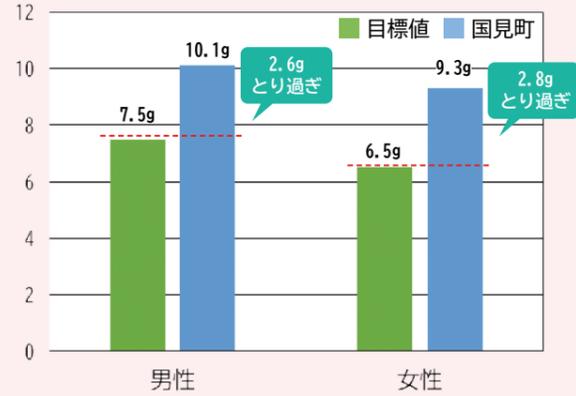
令和4年度国見町の推定食塩摂取量（尿中塩分測定）の結果…

男性 10.1グラム
女性 9.3グラム

男女とも、目標値を大きく上回っています。

1日あたりの塩分摂取目標値
男性 7.5グラム未満
女性 6.5グラム未満

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）



国見町民は塩分を摂りすぎています!!

減塩対策の取り組みとして、各地区で開催しているいきいきサロン交流事業でみそ汁の塩分測定や塩分チェックシートを実施し、減塩の必要性や減塩方法などについて啓発しています。



食生活改善推進員協議会長
佐藤 勢津子さん

生活習慣病が大きな問題になっています。子どもから高齢者まで日頃のバランスの取れた、食による健康づくりを各地区で進めていき、その輪が広がり活動ができればと思っています。

会長おすすめ

かんたん！減塩レシピ

さつまいものはさみ揚げ

調理時間
約30分



【材料(4人分)】	
さつまいも(大)	1/2本(150g)
薄力粉	適量
冷凍枝豆(さやも含む)	100g
豚ひき肉	200g
A 塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ1
てんぷら粉	100g
水	160ml
サラダ油	適量

【作り方】

1. さつまいもを水で洗い、皮付きのまま5mm幅の輪切りにする。10分程水にさらし、キッチンペーパーでよく水気を拭き取る。パットなどに並べ片面だけ薄力粉をまぶす。
2. 枝豆を解凍し、豆を取り出す。食感が残る程度に粗く刻む。ボウルに枝豆とAを入れ、粘りがでるまで混ぜる。
3. 2を丸く成型し、1の薄力粉をまぶしている面を内側にして挟み爪楊枝を刺して固定する。衣をつけ、170℃に熱した油で揚げる。竹串がすっと刺さるくらいまで柔らかくなったら取り出す。

1日の塩分摂取目標量の9~11%の塩分量です!

【1人分の栄養価】
エネルギー 259kcal たんぱく質 13.0g 塩分 0.7g



▲国見町食生活改善推進員の皆さん（くにみ幼稚園カレーパーティーにて）



▲くにみ幼稚園カレーパーティーで、調理の補助を行う食生活改善推進員の皆さん

皆さんが健康で暮らすことができるよう、地域で食生活改善活動に励む国見町食生活改善推進員の皆さん。現在、ボランティアとして11人が活動しています。推進員の皆さんは、くにみ幼稚園の子どもたちに食育教室を開催し、正しい箸の使い方や食事のマナーなどについて指導したり、いきいきサロンではみそ汁の塩分測定等を実施し、減塩の必要性について話をするなど、各地域で食事の大切さを伝えていきます。

一緒に活動できる方を随時募集しています。食生活や健康づくりに興味のある方は、ほけん課保健係（☎585・2783）まで問い合わせください。

食生活改善推進員

『食』から健康を考える