

須坂市保健補導員会だより

発行 第32期須坂市保健補導員会
発行責任者 第32期会長 高橋 洋子

組織委員会の活動報告

第32期の保健補導員活動も残すところ半年となりました。新型コロナウイルス感染症の影響で、例年通りの活動ができずにいますが、今できることを考えながら、皆さんと知恵を出し合い、新しい発想で活動を進めてきました。

小さな行動の積み重ねで 健康なまちづくりを

32期会長 高橋 洋子

本年3月に「ソーシャル・キャピタルからみた人間関係―社会関係資本の光と影」が発刊されました(写真)。第11章では東邦大学今村晴彦助教が、コロナ禍においても工夫しながら保健補導員の活動を進めている様子を紹介して下さい。章の最後では、「今、SDGs(国連の持続可能な開発目標)が大切と言われていますが、その根底は目の前の住んでいる地域をどうするかなんだと思います。地域が住みやすく、みんなが安心して暮らせて、ということがたくさん積み重なって、大きな目標につな

がっていくのかなと思っています。保健補導員活動も、ただやらされている、というのではなく、一つ一つの小さな行動かもしれないですが、それが積み重なってすごいことになっていくんだということを伝えていきたいです」と私の言葉でまとめてくださいました。これから自身の健康、そして家庭・地域に健康なまちづくりを広げてまいりたいと思います。



※3名で聴き取り調査に協力しました。(日本評論社から発刊)

受診率アップのために

副会長 木畑 里美

市民から「健康診断に関する市からの封筒が、他のものと紛れてわかりにくい」と意見が出たと市へ報告したところ、封筒の色を灰色から桃色へと市からの他の封筒と区別がつくよう変更してもらえました。この様にご意見を頂くことで少しずつですがより良い方向へ変えることができるかもしれません。今後何かご意見等ありましたらぜひ各町の保健補導員へお伝えいただければと思います。



※がん検診の受診率増加を目的とした受診勧奨ポケットティッシュを作成・配布

減塩紙芝居を 作成しました

書記 天野 善子

減塩についてもっと市民に周知してもらうために、減塩紙芝居を作成しました。減塩キャラクターの良塩くんとうすあくんが、なぜ減塩の食生活がよいのか、なぜ高血圧はいけないのかなど、食品中の塩分量を具体的にあげて減塩商品や家庭でできる減塩のコツを紹介しています。各町の会合や、サロンなどでこの紙芝居を活用して減塩を広め、高血圧などを減らし健康で長生きできる人々を応援したいと思います。



初代32期須坂市保健補導員のつどいは、新型コロナウイルス感染症拡大により中止させていただきます。

健康づくり委員会の活動報告

①～自家製の漬物の塩分測定～



かぶの酢漬け
14g (0.45g)



野沢菜漬け
30g (0.6g)



きゅうりの浅漬け
27g (0.78g)



※ () 内が塩分量

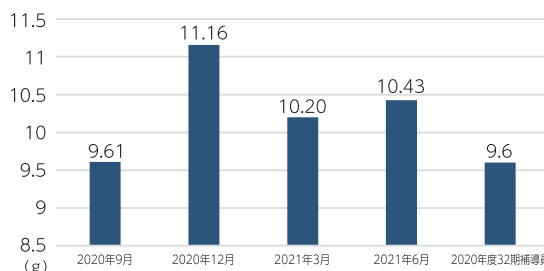
食生活に欠かせない各家庭の漬物の塩分量を測定し、実態を知ることから減塩につなげたいと考えました。浅漬けの素は手軽ですが、長時間漬けることで塩分濃度も高くなります。調味酢の合成調味料には塩分が含まれているので注意が必要です。塩分測定器の貸し出しも可能です！皆さんも一緒に減塩しましょう。

減塩の工夫方法



- 【肉じゃが】・お肉の代わりにサバの水煮缶でうまみアップ。
・少量のカレー粉でスパイシーに。
・食べる前のブラックペッパーでピリ辛に。
- 【浅漬け】・ごまや焼きのりを使って香ばしく。
・レモン果汁や酢を効かせてさわやかに。
・千切り生姜や青じそを入れて香り豊かに。

②～季節別尿中塩分測定～



漬物の塩分測定を通し、季節によって塩分摂取量に違いが出るのではないかと考え、季節ごとの尿中塩分測定を実施しました。

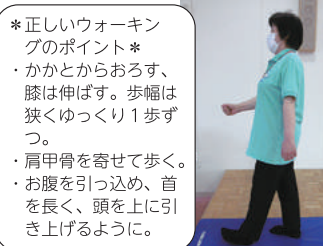
上の図の通り、尿中塩分の値は12月が一番多く、9月が一番低い結果となりました。冬は自宅で過ごす時間が長い時間にお茶請けとして漬物やお菓子などを余計に摂取してしまうからではないかという意見が出ました。また、塩味は「冷」より「温」のほうが感じにくいので、鍋、おでんといった温かい食べ物では無意識に多くの塩分を取っている可能性があります。練り物などの隠れ塩分に注意し、食生活を見直してみましょう。

③～学習会 正しい姿勢を 学ぼう～

コロナ禍で外出の機会が減少する中、個々で取り組める運動を学ぶため、藤澤佳子先生から正しい姿勢、正しいウォーキングの方法、家でできる筋力トレーニングを学びました。



- ＊正しいウォーキングのポイント＊
・かかとからおろす、膝は伸ばす。歩幅は狭くゆっくり1歩ずつ。
・肩甲骨を寄せて歩く。
・お腹を引っ込め、首を長く、頭を上へ引き上げるように。
- ＊背筋トレーニング方法＊
・腹はいいなり、胃のあたりに座布団を二つ折りして座る。
・手は軽く曲げて横に、上半身を4回上下に動かす。
・5回目は上半身を上に持ち上げ、そのまま5秒キープ。



いつまでも正しい姿勢で歩き続けられるよう、学んだ筋力トレーニングを続けていきたいと思っています。

町の活動 おたより発行

南横町・立町



南横町の保健補導員だよりは、年4回の発行です。タイトルは「お元気ですか」一人ひとりに手紙をお届けする気持ちで、細やかに丁寧につづっています。お知らせはもちろん、季節の話題も取り上げ、日々の健康について、考える機会を増やしていただけるよう努めています。表記も対話形式にしてみたり、クイズ形式を用いたり、イラストも数多く入れて分かりやすく読みやすい記事になるように心がけています。読んだ方々からは、とても参考になる、見て楽しいと言っていた、思いが伝わり、嬉しくなりました。

立町は、今期は思い切った「手書き・手描き」の紙面を作りました。回覧板を開いた時に目を引くこと、興味を持っていただけることを第1に考えイラストもオリジナルです。文章はできるだけ「語り口調」にして、身近に感じてもらえるように工夫しています。

手書きの文字が読みにくいかと心配はありましたが、新鮮で目をひく、思わず目をとめて熟読したと感想を得られてほっとしています。



両町とも工夫をこらして「みんなの健康のあと押し」を目指して発行を続けます。

糖とからだの関係について知ろう!!

★経緯★

教養委員会では減塩パネルに続いて糖のパネルも作成予定でしたが、進めていく中で次々と疑問が…。5月のブロック学習：糖尿病にあわせて、委員会でも糖についての勉強会を行いました。

糖分と糖質、なにがちがうの？
糖質オフってきくけど、糖質は食べない方がいいの？

へえ～！
知らなかった～！
目からウロコがいっぱい!!

★糖はからだにとって大切なエネルギー源です★

3大栄養素の炭水化物に含まれる糖質は、体に入ると素早くエネルギーに変わり、脳や体を動かす原動力になります。

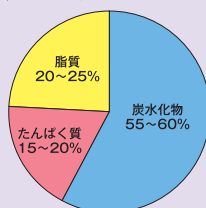
〈三大栄養素〉

炭水化物
糖質+食物繊維

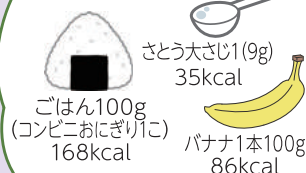
脂質

たんぱく質

〈理想的なバランス〉



私の1日の必要エネルギーは1550kcal*だから、1日800kcal位を炭水化物から摂取するといいのね。



*65～74才女性の参照体位より算出

★おいしく賢く糖質を選ぼう★

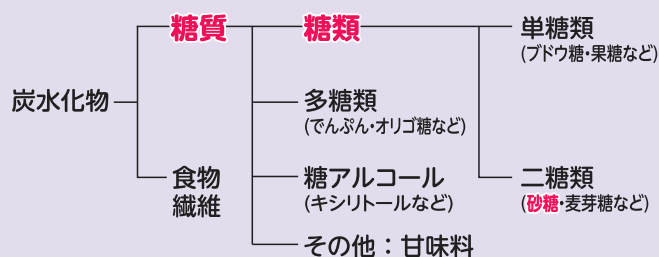


	ふつうの チョコチップクッキー	小麦ブラン使用の チョコチップクッキー
炭水化物	58.6g	39.4g
糖 質	56.7g	15.5g
食物繊維	1.9g	23.9g

(90gあたり)

同じクッキーでも小麦ブラン＝ふすまを使ったものは、食物繊維の量が10倍以上にもなるのね。
玄米や全粒粉など“食物繊維が多いもの”は血糖値の上昇をゆるやかにしてくれるんですって!!

★糖質・糖類・糖分・砂糖…その違いは?★



糖質は上の図のように分類されます。体に吸収されるのが早い糖類に対して、多糖類は分解までに時間がかかり、吸収も穏やかです。

糖と聞くと、甘いものをイメージしがちだけど、ごはんやパンなどに含まれるでんぶも糖質の仲間なのね!
「糖分」は甘いもの全般をさす表現だったのね～。

今年もコロナ禍で保健補導員活動が制限されている中、皆で力を合わせて取り組んでおります。このおたよりが皆様の健康づくりのきっかけにつながれば幸いです。最後になりましたが、原稿をお寄せ頂いた皆様に感謝申し上げます。

編集後記

Q. 「糖質ゼロ」なのに、甘く感じるのはなぜ?

A. 砂糖や果糖など、糖類を使用していない食品でも、糖アルコールや甘味料で甘さをつけています。人工甘味料は砂糖の200～600倍の甘さを感じられ、少量の使用でも十分な甘味が得られます。一方で人工甘味料の甘さに慣れると自然な甘さが物足りなくなり、かえって食欲が刺激され食量が増える可能性があるなど、注意が必要です。

発行・編集 須坂市保健補導員会
事務局 須坂市健康づくり課
☎ 026-248-90023