



第88回

6月は「食育月間」です。今回は、食から始める健康づくりを紹介し、す。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

減塩で生活習慣病を予防



和食が、ユネスコ無形文化遺産に登録され、日本の食の魅力は、世界的にも広く知られてきています。和食は栄養バランスが良く、健康的な食事とされていますが、欠点が高いことです。

市の現状

市では、生活習慣病の患者数が多いようです。さらに、これらの疾患が「土台」となり、また、重なり合い、進行・重症化した結果、「腎不全」や「虚血性心疾患」が発症していることも国保加入者のレセプト（診療報酬明細）のデータなどから見て取れます。

目指せ、マイナス2g!

日本人の食塩摂取の制限目標量は、男性で1日9g未満、女性で7.5g未満です（日本人の食事摂取基準「2010年版」から）。

塩分の高い食事を続けていると、血圧が高くなりやすく、高血圧の人は、治療のために減塩することが求められます。高血圧が問題になるのは、脳卒中などが起こりやすくなるからです。



管理栄養士からの一言

「減塩講座」& 「むなかた食の応援店」を始めます



【減塩講座】

市では、生活習慣病予防、重症化予防のために、本年度から減塩の講座を開催します。10人以上のグループであれば、出張します。ぜひ活用してください。

講座	内容
① 講話「塩分、摂り過ぎるとやばいですよ!」(10~30分)	塩分が体や血管に与える影響
② 講話と実践「あなたのおうちのみそ汁、測ります」(60分)	みそ汁の塩分と適度な汁物の塩分濃度、減塩の工夫
③ 講話と実践「あなたの塩分、1日どれくらい?」(60~90分)	教材を利用し、1日の仮想食事を作成し、塩分のトータル量を計算。その後、理想の献立の表示、減塩の工夫
④ 調理実習「Let's 減塩 Cooking」(2~3時間)	減塩の工夫と調理実習（食材費は参加者負担）

【むなかた食の応援店】

栄養成分の表示、ヘルシーメニューや宗像地域で採れる農水産物を積極的に使用している市内の飲食店、弁当店などを、「むなかた食の応援店」として認定する制度を開始します。

外食などで、栄養のバランスが偏った食べ方をしている人は、健康管理に役立ててください。

*右のミニのぼりが目印です

*登録店舗を募集します。カロリー表示や地産地消などを実施し、市民の食生活改善を応援してください



むなかた食の応援店の目印です

伝言板



平成26年度ハンダール講座受講者募集

- 日時 原則、毎月第2日曜日午前10時~正午
- *1回目は7月13日(日)
- 場所 メイトム宗像・202会議室
- 内容 初歩からのハンダール講座
- 講師 羹賢実(カン・ヒョンシル)さん
- 対象 ハンダール初歩者

- 受講料 500円/1回
- *前払い、全期払い可
- 申込締切日 6月30日(月)
- 申込必要事項 ①住所 ②氏名③電話番号
- 申込先 むなかた金海の会(東出)
- FAX・留守番電話 ☎(36) 8244
- 問い合わせ先 同会(東出) ☎090(3196)6694

むなかた「第九」合唱団員募集

- 練習日時 毎月第2、4日曜日午前9時30分~正午
- *第1火曜日午後7時~9時
- 練習場所 自由ヶ丘・河東コミセン
- 年会費 大学生以下2000円



みんなで第九を歌いましょう

サマーコンサート in 自由ヶ丘

- 日時 7月6日(日) 午後3時~同4時30分
- 場所 自由ヶ丘コミセン・多目的ホール
- 内容 歌とキーボードによるコンサート
- 演奏 歌||吉住さと子さん
- キーボード||松井美和さん
- 定員 先着100人程度
- 入場料 一般||1500円
- ▽65歳以上||1000円
- ▽中学生以下||500円
- *幼児は膝上観賞無料
- *市・市教育委員会後援
- *申込・問い合わせ先 ムジカ・アンテイクワ(吉住) ☎090(7980)6439



放送大学10月入学生募集

- 募集期間 6月15日(日)~8月31日(日)
- 科目 心理学、福祉経済など
- 対象 15歳以上
- その他 同大学は、BSデジタル放送やインターネットを利用して授業を実施する、国が作った通信制の大学です
- *入学相談は随時受付
- *詳細は、同大学HP <http://www.ou.jac.go.jp>で確認を
- 資料請求・問い合わせ先 同大学福岡学習センター ☎092(585)3033

宗像医師会病院「緩和ケア病棟」内覧会

- 日時 6月28日(土) 午前9時~午後2時の間で都合のよい時間
- 会場 宗像医師会病院
- 内容 同病院「緩和ケア病棟」の開設(7月1日(火))に先立ち内覧会を開催
- *事前申込不要。玄関で受付後案内します
- 問い合わせ先 宗像医師会病院(代表) ☎(37) 1188

編集後記

3月14日の午前2時頃、大分県に面する海域・伊予灘を震源地に、最大震度5強の地震が起きた。九州は、比較的地震が少ないといわれていたのに、とても驚いた。被害は少なく済んだけれど、油断は禁物。防災マップや耐震診断などを利用して、日頃から災害に対する備えをしつかりたい。昨年大好評だった「ふらこっこ」日曜版。今年も7月13日(日)に開催される。市には、他にもたくさんの方々がママ応援事業がある。取材で訪れる子どもサロンなどの支援スタッフの意欲と情熱にはいつも敬服。子育て中の頼もしい応援団。活用しないのはもったいない。ぜひ、一度足を運んでもらいたい。(く)

以前「がん検診無料クーポン券」を利用し、子宮頸がん検診を受けた。初めてで不安だったが、自分の体のことを考える良い機会になった。平成21~24年度の「無料クーポン券」を使用しなかった人へ6月中に再交付される。まだ大丈夫だと思っている人も検診を受けて、自分の体を見つめ直してみよう。(お)