元気にな～れ 426

「排塩(はいえん)」って言葉、ご存じですか?

今月は　保健師　成田　妃佐美　です

上ノ国町は高血圧の治療をしている方が多い町です。みなさんの周りでも血圧の薬を飲んでる方、いませんか。

今回は、体に入った塩分を、体の外に出しちゃいましょうと言う方法、『排塩』についてご紹介します。

○体に入った塩分を体の外に出す方法って？

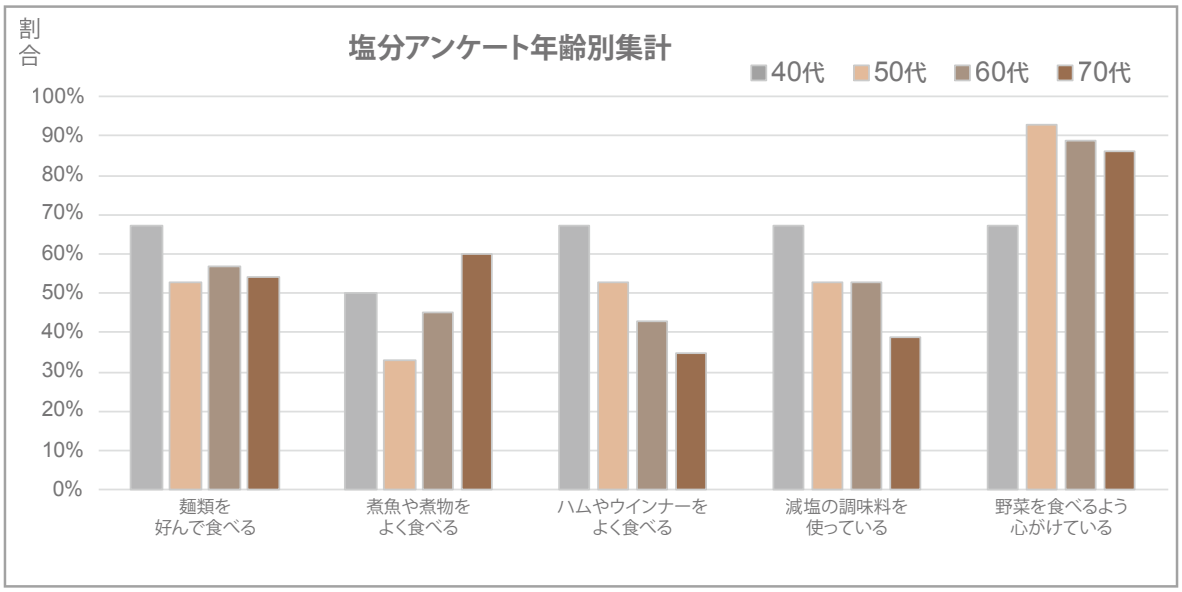
米国で高血圧改善のための食事療法として効果を上げているもので、ミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム）と食物繊維を多くとるという方法です。ミネラルと食物繊維は塩分と仲良し。お互いにくっついて、体の外に出て行きます。

では、ミネラルと食物繊維ってなんでしょうか。主に、”野菜と豆と乳製品”のこと。野菜を食べていれば、しょっぱい物を食べてもいいと言うわけではありませんが、塩分を減らしてうす味の食事がつらい方には、野菜や豆を多くとる方が取り組みやすいのではないでしょうか。興味のある方は「ＤＡＳＨ食」で検索してみてください。

○健康診断を受診した方に塩分に関するアンケートにご協力をいただきました

今年の６月に実施した健康診断会場で、40歳以上の方を対象にアンケートを実施しました。結果は次のとおりです。

麺類や煮物、ハムやウインナーが食卓に並ぶ機会が多い事がわかりました。一方で、減塩の調味料を使っていたり、野菜を食べるよう心がけているなど、「減塩＋排塩」をみなさんが実践していることもわかりました。すばらしい！



○「減塩＋排塩」、さらにもう一つ！

今はスマートウォッチで血圧を管理している方もいらっしゃると思いますが、時々は腕で測る血圧計でご自分の体調管理をしましょう。ご自分の”普段の血圧”を知っておくことは、これから年を重ねる毎に重要になってきます。

血圧計を買うか迷っている方は、保健福祉課で血圧計の貸出もしていますので、ご相談ください。

問い合わせ先
保健福祉課
健康支援グループ

こころの健康相談
◇日　　時　１０月２０日㈮１４時～１５時
◇場　　所　北海道江差保健所
◇申込受付　毎月第３月曜日の午前中まで
◇相談料　無料
◇問合せ先　江差保健所 ☎0139-52-1053