

健康情報

＼ 毎年6月は「食育月間」 ＼

塩分の取り過ぎ注意!おいしく減塩するポイント!

国で決定した「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」と定めています。そこで今回は、健康のための減塩のポイントをご紹介します。

💡 どうして減塩が必要?

市民の健康課題として、心血管疾患や腎不全の危険因子となる高血圧が多い傾向があります。高血圧の原因の一つに「塩分の取り過ぎ」があることから、食生活で気を付けていく必要があります。

💡 おいしく減塩するためのポイント!

1 汁物は1日1杯まで! 具たくさんはよりGood!



汁物(味噌汁、スープ等)はダシを効かせて具たくさんに!すると、調味料を減らしてもおいしく、器に入る汁の量が減り、減塩につながります。インスタント品は「減塩タイプ」を!

2 麺類の汁は残す!

麺類の塩分は1杯で5~6g。汁を2/3残すと2~3g減塩できます。



Hakobitのアンケートでは、男性の方が麺類を食べる頻度が多く、汁を飲み干す人が多いとの結果も。

3 調味料は「かける」よりも「つける」



調味料は、味つけを確かめてから使いましょう。「かける」ではなく「つける」ほうが口に入る塩分が少なくなります。

「かける」から「つける」で、刺身5切れ分・0.5g減塩!

HP

はこだて健幸アプリ「Hakobit」で実施した食生活(塩分の取り方)のアンケート結果詳細はこちら▶



◀食生活や食育に関する情報ははこちら

問合せ 健康増進課 ☎32-1515

■食育月間パネル展

▶日時 6/12(金)9:30~19(金)16:00

▶場所 紀の國建設みらい函館市中央図書館

▶内容 食生活や食育に関連したパネル展示、リーフレット・レシピの配布 ※来場者には、はこだて健幸アプリ「Hakobit」ポイントをプレゼント

問合せ 健康増進課 ☎32-1515

歯と口の健康週間(6/4(木)~10(水))

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、歯科医師会では、小学生までのお子さんを対象に下記のとおりフッ化物塗布の無料体験を実施します。

▶日時 6/7(日)10:00~12:00 ▶場所 総合保健センター

▶定員 80人 ▶料金 無料

▶申込方法 6/1(月)~5(金)に電話申込み

問合せ 函館歯科医師会 ☎23-3650

HIV検査普及週間(6/1(月)~5(金))

<エイズパネル展>

▶日時 6/1(月)~5(金)

▶場所 市役所本庁舎1階市民ホール



<HIV抗体検査>

▶内容 無料・匿名で採血による検査。採血後約1時間で検査結果をお知らせします。

▶申込方法 電話申込み(医師会健診検査センター☎43-8801)

問合せ 保健予防課 ☎32-1539

市民健康教室

テーマ「認知症:最近の話題」(座長:三上 昭廣 先生)
講演「認知症の新しい治療」(講師:佐藤 達朗 先生)
講演「精神科医が伝えたい認知症の人への接し方と家族看護」(講師:宮澤 仁朗 先生)

▶日時 6/27(日)14:00~15:30 ▶定員 400人

▶場所 函館サーモン・まるなまホール
(市民会館)※申込不要(直接会場へ)

◎来場者に「Hakobit」ポイント150ptをプレゼント

問合せ 健康増進課 ☎32-1515



フレイル予防体力測定会

▶日時・場所

7/1(日)12:30~14:30 Gスクエア

7/3(金)14:00~16:00 北海道ハウスタウンプラザ(亀田交流プラザ)

7/7(日)14:00~16:00 函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ)

▶対象 65歳以上(要支援・要介護認定者、事業対象者除く)

▶定員 各20人(先着順) ▶料金 無料

▶申込方法 6/1(日)~10(日)に電話、市公式LINE申込み
※1人1会場のみ

問合せ 高齢福祉課 ☎21-3082

