



元気もりもり食育コーナー ⑩3

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。今月は高血圧について、紹介したいと思います。

高血圧で影響を受ける臓器はどこでしょう？



脳の血管は、直角にできていたり、複雑に曲がっていたり、太い血管から急に細い血管になるため、高血圧で傷みやすい。



心臓に栄養や酸素を送る血管が、動脈硬化をおこします。



腎臓は体内で最も血流が豊富で、毛細血管が集まっています。そのため、血管の壁も薄く圧もかかりやすくなっています。

上の血圧を10mmHg、下の血圧を5mmHg下げたら期待できること

脳卒中は**40%減少**する。

冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞など)になる危険は、**20%減少**する。

高血圧予防に効果がある食塩摂取量の目標は？

厚生労働省が新しく出した食事摂取基準による食塩摂取量の目標値は以下の通りです。

〈子ども〉			
男性(15歳以上)	7.5g未満	3～5歳	3.5g未満
女性(12歳以上)	6.5g未満	6～7歳	4.5g未満
高血圧の人	6g未満	8～9歳	5g未満
WHO(世界の基準)	5g未満	10～11歳	6g未満
		12～14歳(男子)	7g未満

子どものころから
塩分控えめに

じゃが芋の生姜酢あえ



1人分エネルギー：23kcal
塩分：0.3g

材料(4人分)

じゃが芋……………120g
ほうれん草……………80g
えのき……………40g
減塩ハム……………20g
酢……………小さじ4
砂糖……………小さじ1
A 減塩しょうゆ…小さじ1
塩(ミニスプーン1/2)……………0.5g
生姜……………2g

作り方

- ①じゃが芋は3cm長さの千切りにして水にさらし、さっと茹でる。
- ②ほうれん草は2～3cm長さに切り、えのきは1/3に切り、茹でる。
ハムは半分に切り、短冊切りにする。
- ③Aの調味料と、生姜のすりおろしを混ぜる。
- ④③の調味料と用意した材料をあえる。

●この料理の減塩のポイント(“点”)！
酸味(酢)を生かす 香り(生姜)を生かす
減塩商品の活用(ハム、しょうゆ)
野菜のカリウム(塩＝ナトリウムを排出する)

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

血圧は120/80mmHgを超えると、脳卒中や心臓病の危険が高まることがわかってきました。大切な臓器を守るために、血圧管理をしていきましょう。家庭血圧測定(大人の方)や、減塩、運動などできることを実践していきましょう。

3月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
1日(日)	藤森眼科	本町西1-34	82-1010
	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
8日(日)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	やつがね歯科医院	豊平3311-1	71-5454
15日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	笠原歯科医院	諏訪市諏訪1-7-4	52-0616
20日(金・祝)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	ビーンズ・フジモリ薬局	本町西15-36	78-7732
	はるも薬局	富士見町落合10399-86	78-7762
	小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
22日(日)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3990	73-9285
	ロッキー歯科医院	諏訪市中洲3612-4	58-3310
29日(日)	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	ヤジマ薬局	ちの3502-1	72-2342
	かがやき歯科クリニック	富士見町落合9983-57	62-4182

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

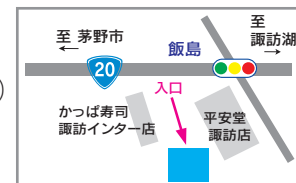
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】

おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

診療時間
午後7時～9時
(受け付け6時30分～9時)

住 所
諏訪市四賀2299-1
☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～

すててもやめてもうまくいく (All About モヤフォー研究所) WAVE出版
家事は完璧でなくても良いの？新しい家事の方法を探してみませんか。

いま、いちばん新しいリースブック KADOKAWA
生花のリース作り。作る時のちょっとしたコツやアイディアも紹介しています。

なんとかする工作 青木 亮作 著 玄光社
こどもの「あれ、やりたい」に応えるタンボール工作。大人の方が熱中してしまいそう。

はぐれくん、おきなマルにであう シェルシルヴァス作 あすなろ書房
マルのように転がりたい三角形のはぐれくん。さて、転がることはできるのでしょうか。

どうなる？これからの金図鑑 文豪社
お金って何だろう。キャッシュレスって何。お金のこと、調べてみよう。

けんけつのはなし 中川ひろたか さく 学研プラス
元気で過ごせるのは血のおかげでもあります。けんけつってなんだろう。

のら猫のかみさま くすのきしげのり 作/狩野富貴子 絵
かみさまはいないというのら猫の母親。ある時、子猫のことに気づかされます。

ながーい5ふん みじかい5ふん リズ・ガードン・キャンロン 他著 光村教育図書
まってる5分は長くて、楽しいときの5分はみじかい。同じ5分なのにふしぎだね。

新 着 本

一 般 書	262 冊
そ の 他	114 冊
児 童 書	62 冊
絵 本	60 冊

購入しました。ご利用下さい。

1 月貸出冊数	21,338 冊
1 月利用者数	5,633 人

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

問い合わせ 茅野市図書館 ☎72-9085 www.libnet-suwa.gr.jp

美サイクル茅野 分別クイズ

タンスや机などの木製家具の処分はどうしたらいいの？
難易度 ★★★★★



答 可燃粗大ごみとして、諏訪南清掃センター(米沢2000-3)に直接持ち込みます。解体する必要はありません。ただし、取っ手・蝶番などの比較的大きな金具は取ってください。釘・ビス等は取る必要はありません。金具類は不燃物専用袋に入れて、リサイクルステーションの不燃ごみに出して下さい。

プラスチック製の衣装ケースの処分はどうしたらいいの？
難易度 ★★★★★



答 可燃の指定袋に入らない大型プラスチック類は、**不燃粗大ごみ**となります。(解体せずそのままの大きさで判断します。)茅野市不燃物処理場(北山381-3)に持ち込んでください。10kgあたり72円の処理手数料がかかります。

出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会