

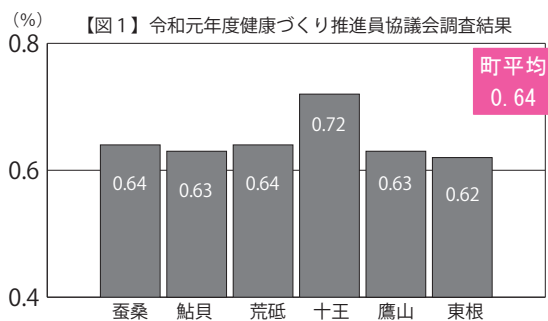
# 第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

## GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

### ～食生活改善のきっかけに～ みそ汁塩分濃度測定調査結果

各家庭に減塩の大切さを意識してもらうことを目的に、健康づくり推進員協議会で毎年実施しています。



みそ汁を作った人の年代内訳

世代	人数	割合
10代	1	0.2
20代	0	0.0
30代	12	3.5
40代	25	7.3
50代	29	8.5
60代	166	49.0
70代	97	28.0
80代	12	3.5
合計	342	100.0

【図1】より令和元年度の調査結果は0.64%。この濃度は、おわん1杯で約1gに相当する塩分量で、適正な塩分濃度と言えます。地域差も少なく、各家庭での薄味が浸透してきている結果となりました。

(参考)

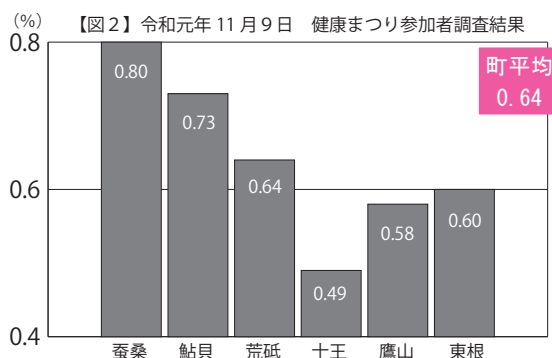
◆みそ汁の適正塩分濃度 0.6%～0.8%

◆1日の食塩摂取量の目安 8g

※「健康日本21(第2次)」の目標値

### 果たして若い世代の塩分濃度はどうなんだろう？

その疑問を解決するため、新たな取り組みとして、町内保育園、こども園の保護者のみなさんにご協力いただき、若い世代をターゲットにした調査を実施しました。



みそ汁を作った人の年代内訳

世代	人数	割合
10代	1	2
20代	2	4
30代	15	31
40代	14	29
50代	7	15
60代	5	11
70代	4	8
合計	48	100

【図2】より地域差はあるものの、どの地区も適正濃度の0.8%以下、そして町平均では【図1】と同じ0.64%という結果でした。

長年の継続した取り組みにより、減塩の意識、実践が世代を超えてしっかり地域に根付いていることが成果として表れました。

### 「平成30年国民健康・栄養調査」の結果

1日あたりの食塩摂取量の平均値は10.1g(男女別にみると男性11.0g、女性9.3g)で、目標の『8g』を達成していませんでした。

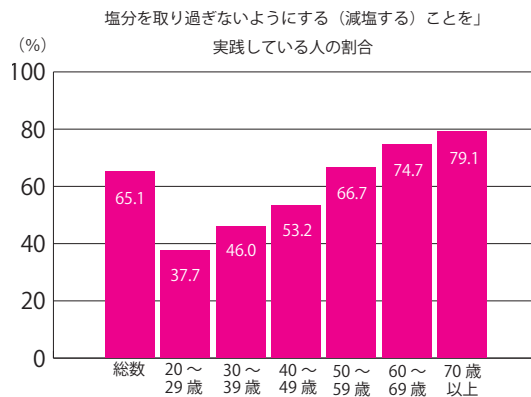
一方、生活習慣病の予防や改善のために、塩分を取りすぎないようにする(減塩をする)ことについて、『実施している』と回答した人の割合は6割を越えていました。

年代別では、70歳以上では約8割が実施していると回答した一方で、20代では4割を下回っていました。

減塩することで、血圧が下がる効果がある他、胃がんや脳卒中、心臓病、腎不全などの予防につながります。

減塩のために・・・

- だし旨味や、香味野菜などを活用する
- 塩分の強い加工食品や外食を控える
- 漬け物は控えめにする
- 麺類の汁は半分以上残す
- 醤油やソースはかけずにつける



～風味やアクセントになる食材～

酢・レモン・ゆず・しそ  
しょうが・わさび など

# 新『白光園』 施設見学会 を開催します

4/1 水  
OPEN



白鷹町立西中学校の跡地に建設していましたユニット型の施設、新『白光園』が完成しました。家庭での生活が継続できるよう全室個室となっており、10人で1軒の家となっています。

オープン前に施設見学会を開催しますので、ぜひご来場ください。

## 見学会の日程について

- いつ ① 3月6日（金）10時～11時30分  
② 3月6日（金）14時～15時30分  
③ 3月7日（土）9時～10時30分
- 受付場所 新「白光園」地域交流棟『ござっとごやい広場』内 地域伝承コーナー
- 内容 ①事業説明  
②施設内内覧

※見学を希望される方はご連絡ください。

当施設は、白鷹町で育った木（町産木材）をふんだんに活用しているのが特徴です。ぜひ、木の香りなどもお楽しみいただきながら見学してみてください！

## 地域交流棟 『ござっとごやい広場』 の利用について

新『白光園』に併設された本施設は、みなさんにご利用いただける施設となっています。ぜひご利用ください。

ご予約など、詳しくはお問い合わせください。



ユニット玄関の様子

【問い合わせ】 特別養護老人ホーム 白光園 ☎ 85-1511