

10月3日に保健協力員・食生活改善推進員合同研修会 が開催されました！

令和4年10月3日（月）、3年ぶりに保健協力員・食生活改善推進員の合同研修会が開催されました。午前中は、青森県立保健大学の学生さんと東通地域医療センターを運営する地域医療振興協会のヘルスプロモーション研究センター所属の管理栄養士さんと一緒に減塩レシピの調理実習を行いました。減塩レシピは、青森県立保健大学の学生さんが考えたもので、よだれ鶏、温ポテトサラダ、減塩味噌で作る具たくさん味噌汁、ブルーベリークランブル（ブルーベリーは東通村産）をつくりました。1食の塩分の目安は3gとされますが、今回の実習の1食は2.3gでした。「うす味だけど、だしの味がして、とても美味しい！」、など大好評でした。



今回作成したレシピを含め、減塩レシピは村のホームページや保健センターなどでも配布中ですので、ご興味の方はぜひそちらをご覧くださいと思います。どれも、とても美味しく簡単に調理することができますので、どうぞご活用ください！

午後からは、会場を「あがさいホール」に移動して行いました。まず、青森県立保健大学の学長である吉池先生の「「ナトカリ」から食生活を見直そう！」をテーマとした講話を、東北電力の社員さんと一緒に聞きました。吉池先生の東通村への並々ならぬ愛情を感じさせる講話でした。ナトカリ比とは何か、東通村で塩分のとる量を減らしカリウム（野菜、果物、牛乳・乳製品など）のとる量を増やすために現在実施中の保健指導や食環境づくりの紹介のほか、自分のナトカリ比や塩分の摂取状況を振り返ることなど体験型の講話でした。



その後、午前中の調理実習や吉池先生の講話を踏まえ、「保健協力員・食生活改善推進員として、やってみたいこと」についてワークショップを行いました。ワークショップでは、青森県立保健大学の学生さんも加わり、話がとても盛り上がり、「健康は毎日の食事から作られるものだ」のような感想やだしの素に東通産のだし昆布を入れると、ちょっと味がついて食べやすくなる」などの減塩のツツの話題がありました。



今後も、東通村・青森県立保健大学・地域医療振興協会（東通地域医療センター・本部ヘルスプロモーション研究センター）は協力しながら、村民の塩分摂取量を減らし、カリウム（野菜、果物、牛乳・乳製品など）をとる量を増やし、村民の健康増進に向けた活動を継続して実施していきますので、今後とも、ご支援、ご協力のほどお願いいたします。

東通村健康福祉課・青森県立保健大学・地域医療振興協会

東通村 減塩プロジェクト がスタートしました！

東通村では、2021年度から厚生労働省の「ナトカリ比プロジェクト」に参画し、住民健診の場を活用して尿中のナトカリ比を測定しています。ナトカリ比とは、ナトリウム（食塩の主成分）とカリウム（野菜や果物、乳製品に多く含まれる成分）のバランスを示す指標です。減塩と野菜・果物、乳製品をたっぷりとることを心がけると値が低くなり、ナトカリ比を低く保つことが高血圧・循環器病予防に有効だと言われています。

その経験を活かし、2022年6月に

「東通村 減塩プロジェクト」を開始しました！

今年度も継続して健診時に尿中ナトカリ比を測定するほか、プチマート東通店でも減塩商品やカリウムたっぷり商品のPRをしたり、減塩レシピを設置したりしています。今後、色々な取組や減塩イベントを開催したいと考えていますのでぜひご参加ください。

減らそう！食塩 増やそう！カリウム 下げよう！ナトカリ比

ナトカリ比とは？

- ・「ナト」はナトリウムの「ナト」。食塩（塩化ナトリウム）の主成分です
- ・「カリ」はカリウムの「カリ」。野菜や果物などに多く含まれます
- ・「ナトカリ比」はナトリウムとカリウムのバランスで、数値で示されます（尿検査等で知ることができ、2以下が良いとされています）
- ・食塩をとり過ぎて野菜や果物が不足すると、この値が高くなります
- ・ナトカリ比を低くすることが、高血圧・循環器病予防に有効です

カリウムのはたらき

カリウムは、野菜・果物などに多く含まれます。乳製品もオススメです。カリウムをとると、ナトリウム（食塩に含まれる成分）が効率的に体外に排泄され、減塩の効果が高まります。減塩とともに、カリウムを多く含む食品をたくさんとるよう心がけてみましょう。

※医師に「腎臓病」といわれている方は、カリウム摂取について必ず主治医の指示に従ってください。

東通村もナトカリ比プロジェクトに参画しています！

「ナトカリ比プロジェクト」は、厚生労働省から日本高血圧学会が受託して行う取組で、日本人の高血圧や循環器病予防の対策を立てることを目的としています。どうしたら食塩を減らし、カリウムを増やした食生活を促すことができるか、全国で11の自治体や企業が協働し、実証していきます。東通村も、青森県立保健大学、医療センターを運営する地域医療連携協議会と協働して参画しています。

東通村健康福祉課

プチマート東通店さんにもご協力いただいています！



★減塩商品、カリウムたっぷり商品に、このマークがついています。

ぜひ毎日の食事に取り入れてみてください！



※キャラクターは、日本高血圧学会の減塩・増カリウムイメージキャラクター 良塩（よしお）くんとカリ菜ちゃんです。

写真提供：プチマート東通店