



保健委員通信



令和7年4月発行 Vol. 1



保健委員とは

市民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう、健康に関する情報を普及するために活動しています。

健康講座の企画や地域のイベント、回覧などでみなさんに健康情報をお届けします。



地域に適塩を広めよう！

健診結果によると島田市は、**高血圧症予備群、糖尿病予備群**が県平均と比べて**多い**ようです。

生活習慣病を予防するため、**ヘルシロウの6か条**を参考に、**適塩**に取り組みましょう



ヘルシロウの適塩6か条

その1 野菜マシマシで
適塩に近づこう！

その2 素材のうまみを
生かして
適塩に近づこう！

その3 加工品や
漬物はちよっと
控えて
適塩で行こう！

その4 汁物は
具だくさんで
適塩で行こう！

その5 調味料は
つけず
適塩に近づこう！

その6 チョロチョロ
塩分量を
適塩に近づこう！

適塩を実践すると「高血圧」などの病気の予防につながるよ！

栄養成分表示(1食〇gあたり)
エネルギー〇kcal 炭水化物〇g
たんぱく質〇g 塩分量〇g
食塩相当量〇g



野菜マシマシを意識しよう



野菜は1日350グラムが目標



もやし1袋が約200グラムなので、1.5袋、生野菜なら両手いっぱい、ゆで野菜なら片手に乗るくらいの量です。

野菜料理を1日に5皿が目標です。



あとどれくらい必要でしょうか？

島田市で行ったアンケートでは、あと1～2皿プラスすると必要な量を摂ることができるという結果でした。



野菜マシマシのコツ！



調理いらずの野菜を活用しよう

ミニトマトやレタスなど洗うだけ・ちぎるだけで食べられる野菜が便利。



冷凍やカット野菜、缶詰を活用しよう

下処理の手間を省いて、手軽に野菜が摂ることができます。調理に電子レンジを使ったり、麺と一緒に野菜をゆでるなど工夫しましょう。ネギや葉物野菜などは調理用ハサミで簡単に切ることができます。



旬の食材を選ぼう

最も栄養価が高くておいしく、値段も安い旬の野菜がおすすめです。



できることから生活習慣病予防に取り組みましょう！