

Let's
健康おきなわ21

②9
Uレエッセイ

答えは…「塩分量が多い」

沖縄県栄養士会八重山部会会長

八重山厚生園 比嘉 美記

クイズです！
次に挙げる食べ物
に共通していること
は？

- 「ベーコンやウインナー、ポークなど
- の加工食品」「麺類
- の汁」「お漬物」「スナック菓子」

答えは…「塩分量が多い」です。核家族化などの時代の変化と共に、食の簡便化や多様化が進み様々な食材が食卓に登場してきました。その中には保存や味付け目的で食塩が多く含まれている食材も多くあり、根の過ぎは高血圧の原因となるため、食べる量に注意が必要です。私達の住む八重山圏域は残念なことに、脳内出血による死亡率が男女とも全国ワーストです。

塩分量の多い食事も要因の一つとして考えられていることから、昨今は「減塩」の大切さが叫ばれています。いつも食べている食事の塩分量ってどのくらいかな？「今の食生活方って栄養バランスいといえるのかしら？」

そこで、当部会では12月1日に開催される「石垣市健康福祉まつり」において「減塩」をテーマに、調理師会と減塩メニューの提供を、石垣市健康福祉センターと栄養診断の

機械を用いて栄養バランスの評価を行います。

ぜひこの機会に、食材に含まれている食塩の量や、その他の栄養素のバランスなど、自身の食生活を数値化して確認してみませんか。

日々口にしてる食べ物や心身を作る材料となることから、健康な心身は健全な食生活からと言っても過言ではありません。

会場ではなんとこんなお話をできることを楽しみに、会員一同お待ちしております。

最後にクイズです！

次に挙げる言葉から考えられる「健康な心身」「夢」「目標」「困らない程度のお金」

答えは…「一度きりの人生を豊かに過ごす」です(笑)



「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。

八重山毎日

平成30年11月29日(木)