

祝！！健康寿命日本一（男性）



新年明けましておめでとうございます。
日頃より栄養に関心をもって、この栄養新聞をご覧頂いているみなさま、いつもありがとうございます。本年も引き続き、どうぞよろしくお願いいたします！
2022年最初の栄養新聞では、みなさまの耳にも飛び込んできたであろう、おめでたいニュースから始めたいと思います！

大躍進★大分県民の健康寿命

大分県では、「健康寿命日本一」を目標に、これまで様々な取組を推進してきましたが、平成28年の調査では、男性36位、女性12位と伸び悩んでいる状態でした。

それでも働き盛り世代から高齢世代まで年代問わずコツコツと普及啓発を続けてきたことが功を奏し、津久見市民のみなさまを始め、県民全体で取り組んだ結果このような結果を得ることができたのだと思います！！

津久見市、ひいては大分県全体のさらなる健康増進に向け、右頁で紹介している「TJK大作戦」などを始めとして、これからも様々な取り組みを進めていきたいと思ひます。

	H28年時点	R元年時点
男性	36位	1位
女性	12位	4位

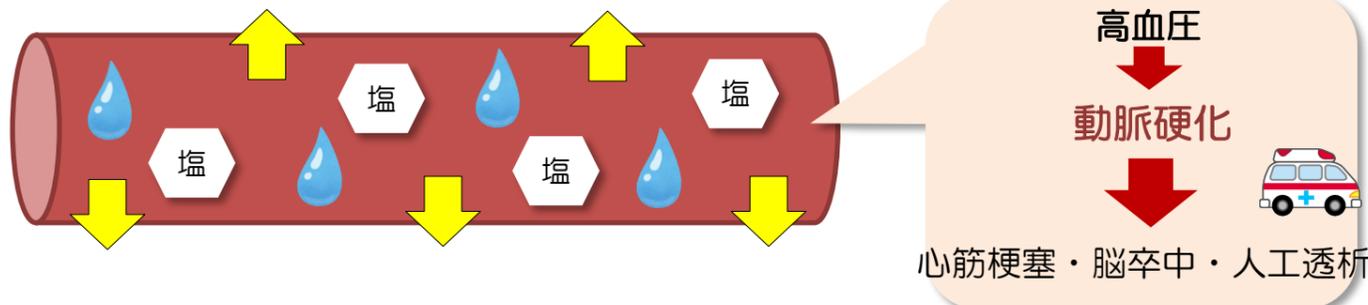
もっともっと健康に！

健康寿命が男性、女性それぞれ1位、4位に輝いた大分県ですが、平均寿命との差はまだ”0”ではありません。今後も継続して、健康づくりに取り組み、元気な期間を延ばしていきましょう！

お塩の摂りすぎなぜ悪い？



血液は一定の濃度に保つように常に平衡が保たれている状態ですが、塩分の多い食品を摂ることで血液中に塩分が増えると、血液の濃度を薄めようと、水をたくさん取り込みます。そうすることにより、血液の量が増え、血管に圧力がかかります。その結果、血圧が高くなります。



高血圧の状態が続くと、血管が傷ついてしまい、血管の壁が厚くなって、いわゆる「動脈硬化」の状態になります。しかし、動脈硬化になっても自覚症状はないので、知らず知らずのうちに重症化して、心筋梗塞や脳卒中などといった重大な疾患に発展しかねません。

定期的な健診で体の中の状態を見ていくことも大切です。

減塩は難しくない！お手軽減塩ワザ

- ★減塩調味料を使用する
- ★調味料を使用するときは、「かけず」に「つけて」食べる
- ★めん類のつゆを飲み干さない

- ★汁物は1日1回～2回、具たくさんに！
- ★追い調味料をしない
(追加するならカボスなど酸味のあるものがおすすめです)

お塩控えめのあし酢であし
鮭と卵の混ぜずし



【材料2人分】米1合、昆布1枚、A米酢24g、A砂糖小さじ2、A塩小さじ1/4、塩鮭100g、卵1個、B砂糖小さじ1、B塩少々、油適量、大葉4枚、いりごま(白)小さじ1

- ①米を洗って適量の水と昆布を入れて炊飯する。(水は少し少なめで)
- ②鮭はフライパンやグリルで中までしっかり火を通し、皮と骨を除いて粗くほぐしておく。
- ③溶き卵にBを入れて混ぜ、フライパンに適宜油をしいて、炒り卵を作る。
- ④ごはんが炊き上がったら昆布を除いて、Aの合わせ酢を入れて切るように混ぜる。
- ②、③、せん切りにした大葉、いりごまをいれて混ぜたら完成。(炒り卵を少し残しておいて上に飾るときれいです)

エネルギー456kcal 塩分2.1g

TJK大作戦遂行中！！

TJK大作戦とは…

(T)津久見市(J)事業所(K)健康づくり大作戦。津久見市は**生活習慣病の有病率が県下で最も高く**(R3.8月 KDB、生活習慣病の状況)、また**20～39歳の働き盛り世代の肥満も多い**(H28県民健康意識行動調査)ことから、若いうちからぜひ健康づくりに取り組んでもらいたい！という思いからこの事業は始まりました。



各事業所に市保健師・市管理栄養士・中央病院理学療法士が伺って、講話や実技を実施しています。



☆ 週1体操コラム ☆ 小園町体操教室が大分県より表彰されました!!

大分県の「いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰」において、
●個人の部「いきいき元気で賞」：那波ユミさん(92歳)
●通いの場の部「いきいきビッグ4years賞」：小園町が選ばれました。津久見市では、昨年度「西ノ内」も表彰され、津久見市では2地区目になります。

地域の集まりに参加する割合が高い地区では高血圧が少ないなどの研究結果や認知症予防などに繋がるなど心身両面に良い効果ももたらします。ぜひ、あなたに合った集いの場を見つけてみてください。
また、津久見市では、地域の元気を応援するため、週1元気アップ体操の立ち上げ支援を行っています。ぜひ、あなたの地区でも健康づくりの一環で取り組んでみませんか？詳細は長寿支援課(☎82-9533)まで!!



教室開始当初から参加している那波さん。人と話すことが元気の秘訣。地区の方のおかげで参加することができていると話されました。

健康づくりと交流の場、認知症予防を目的に平成27年より体操教室を行っています。毎週木曜10時～小園会館で行っています♪



栄養新聞

津久見市

(第)四十五号
(令)和四年一月

お問い合わせ先(82-9523)