

# 食卓から健康を考える

## 食生活改善指導教室

毎日摂る食事から  
できることを考えて

食生活改善指導教室は、心臓病や糖尿病などの生活習慣病の予防や町民の皆さんの健康度が上がることに、また、将来的には町の医療費の安定化につながることを目標に開催しています。

教室のテーマは佐呂間町栄養基礎調査や医療費の傾向をもとに、生活習慣病につながる佐呂間町の特徴的な生活習慣に着目し、「個別ダイエットプログラムの提供」や、「食物繊維を多く摂る料理メニューや脂肪を減らす調理法の実習」、町内飲食店の協力を得て開発された「さるま地産地消ヘルシー弁当」の試食など地域の皆さんに役立つ健康情報を提供してきました。

食生活改善指導教室、通称「食改教室」は毎年冬に各地区の会館などに出向き、管理栄養士・保健師が食生活と健康づくりに関する情報提供を行う出前講座として、今年で10年目の開催となりました。各地区の自治会などの集まりや、仲の良いお友達同士の集まり（自宅）などで、健康について仲間と一緒に考える教室です。

今年も、申し込みのあった5地区の婦人部とご自宅1箇所にお伺いしました。今年行われた食改教室の様子をお伝えします。

### 「うち」の味付けは

しょっぱい？うすい？

今年の教室では、血圧コントロールにとっても大切な「塩分」について、クイズや味覚検査を行い、参加された方々と一緒に楽しみながら学習しました。

味覚検査とは、塩辛くもなく、う

すくもない「ふつう」の塩分濃度（1%）のみそ汁とすまし汁を参加者に飲んでもらい、家庭の味と比べてみるという検査です。「この味だと薄い」「私はこの味で十分だけど、主人はこれでは薄いと怒るかも知れない」などという声が聞かれ、健康のために普段どのくらいの味付けにすればよいか、実際に味見をして学習することができました。

1日あたりの食塩摂取基準量（成人男性9g未満／1日・成人女性7.5g未満／1日）を手に取ったり、料理メニュー別の塩分量チェック表を見ながら、「漬物作るときたくさん塩を使うもんね。毎食食べていたけど、食べる回数気をつけなくちゃね。」「塩自体はそんなに摂ってないけれど、カレーも結構塩分入っているよね。食品にもともと塩が入っていることも考えて、塩分摂らなくちゃね。」など、普段の家庭の食卓を振り返り、

減塩への意識が高まっている様子が伺えました。

### 「食生活改善」と

「特定健診」

生活習慣病の予防には、普段からの「生活習慣の改善」と併せて年1回「特定健診」を受けて体の状態を確認することが大切です。そのため、食改教室では毎年、食生活の話と併せて保健師から特定健診の説明をさせていただきます。

佐呂間町特定健診の受診率状況と自治会単位の受診率状況、国で定められている目標値の半分に満たない場合のペナルティーについて話をすると、「受診率が低いと国民健康保険料が上がるかもしれないだっ！」と再認識され、「うちの地区は去年夫婦一緒に申し込みましたから、地区の受診率が上がったんでないかい!」「もう少し自分達の地区の受診者を増やさないと!!」など様々な反応が聞かれました。

### 「家族」の健康のために…

今年の食改教室に参加された方の感想をいくつか紹介します。「家族に血圧が高い人がいるので、減塩方法が学べてよかった」「日常の味付けが

どうなっているのかわかってよかった」「冬の季節になると体のことがなんとなく気になるので毎年参加している」「食生活の身近な話が聞けてためになる」など皆さんの感想をいただき、ご自身だけでなくご家族の健康のために役立てていただいていると感じています。また、最近ですが、毎年食改教室に参加されている方や特定健診を受けている方々のご協力により、「○○さんが特定健診を受けているって聞いて、私も特定健診受けたのですが」という特定健診の新規の申し込みがあったり、「自治会婦人部の集まりのお知らせ文に特定健診を受けるように書いておいたよ!保健師さんちよつと見てみて!」と連絡があったりと、口コミで特定健診がPRされているんだと感じ、町民の皆さんの前向きな姿勢を実感しています。

食生活改善指導教室では、毎年工夫を凝らして、日常生活の中で活用できる健康情報をお伝えしていますので、今年参加された方はぜひ来年も、また、今まで参加したことのない方も仲の良いお友達を誘って参加してみませんか?次回の食改教室は2月頃の開催を予定しています。広報やチラシなどでご案内しますので、どうぞお楽しみに!



味覚検査では、普段の塩分とふつうの塩分を比較できます。



食改教室では、食生活改善と特定健診についても話がきけます。2つとも上手く利用して健康に!!

「え!? 私、塩分のとりすぎ・・・!?」