

■表紙写真

大石田中学校新年恒例の書き初め。新たな決意を胸に、1字1字集中して書き上げました。

年頭のごあいさつ
P2~3

将来の夢★希望
P4~5

ニュース玉手箱
P12~13

「食事・運動心がけ みんなで健康おいしだ」
大石田町健康増進計画 健康おいしだ21



ちょっとためになる 高血圧の話 ②

生活習慣病における疾病のうち、大石田町では、高血圧性疾患において医療費が最も多くなっています。健やかで心豊かに暮らせる町づくりを目指して、みなさん一人ひとりが高血圧予防に取り組むことができるよう、高血圧に関するお話をシリーズでお知らせします。

みなさんの朝食は 和食？ 洋食？

1日を元気に過ごすためのエネルギー源として、朝食を摂ることはとても大切です。みなさんは毎朝どんな食事を摂っていますか。次の和食(ごはん)と洋食(パン)の朝食では、塩分が多く含まれるのはどちらのメニューでしょうか。

◆和食「焼き鮭と煮物」



- ・みそ汁 1.5g
- ・焼き鮭 2g
- ・筑前煮 1.5g
- ・梅干 1.5g
- ・漬け物 0.5g

◆洋食「バターロールとオムレツ」



- ・バターロール(2個) 1g
- ・わかめスープ 2.5g
- ・ウインナー(2本) 1g
- ・オムレツ(ケチャップ含む) 2.5g

どちらも
7グラム

※メニューに記載のないものは、塩分がほとんど含まれていない食品です。

健康な成人が目標とすべき1日の食塩摂取量は、7グラム未満とされています。一般的な調理法でみた場合ですが、両方共に1日分の摂取量に達してしまいます。さらに、洋食はサラダにドレッシングをかければ、7グラムを超えてしまいます。「和食はみそ汁や梅干が入っているのに洋食の方が、塩分が多くなるの？」と疑問に思う方もいるかもしれません。実は、パンやウインナーなどの加工食品には塩分が多く含まれているのです。

気を付けたい「加工食品に含まれる塩分」

加工食品は保存期間を長くするため、製造の段階で塩が使用されます。そのため調理で減塩に取り組んでいても、知らない間に塩分摂取が多くなりがちです。加工食品を料理に使用する際は、分量が多くならないように気を付けましょう。



楽がき帳

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いします。

この上のコーナー「ちょっとためになる高血圧の話」で使っている和食の写真、ちよっどよい写真が見当たらず、私が作って撮ったものを使っています(朝食ではなく、昨夜の夕食としてですが)。実は料理が趣味です。とはいえ男の料理「的な派手なもの」が作れるわけでもなく、なんとなく煮物、なんとなく炒め物、なんとなくサラダなどを作っているだけなので特に自慢できるものではなく、日々の自炊程度。ですが、単純な作業に集中できてストレス解消にぴったりということで、趣味と位置づけて楽しんでいきます。

ただ、上の写真でも苦闘の痕がうかがえるのですが、盛り付けが苦手です。器に盛り付けると途端に美味しそうに感じられなくなるセンスのなさ。今年ハセンスを磨く一年にしたいと思います。(あ)

町の人口 平成29年1月1日現在

世帯数	2,343戸（－1）		
総人口	7,407人（－16）		
男	3,632人（－7）		
女	3,775人（－9）		
（12月中の異動）			
出生	3人	転入	9人
死亡	10人	転出	18人