



■表紙写真

水明苑で行われた大石田そば街道振興会のそば振る舞い。利用者が会員の手ほどきを受けながら、そば打ちを楽しみました。

平成29年度
施政要旨と予算
P2~7

まちとしょ座談会
わたしと図書室
P8~11

ニュース玉手箱
P16~17

「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**

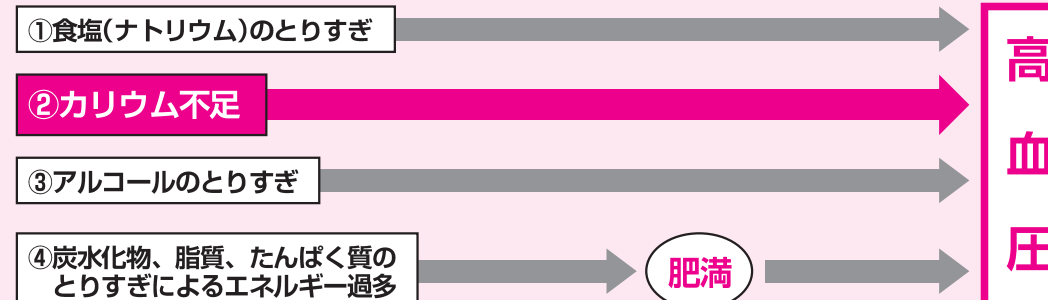


ちょっとためになる 高血圧の話 ④

生活習慣病における疾病のうち、大石田町では、高血圧性疾患に関わる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。

意外と知らない！ 高血圧と栄養素の関係

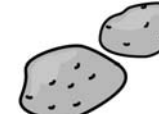
高血圧予防で最も重要なのは減塩を心掛けることですが、血圧を上げる要因は食塩（ナトリウム）のほかにもあることを知っていますか。今回は「カリウム不足」についてお知らせします。



カリウムをしっかりとりましょう！

カリウムにはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる働きがあります。ナトリウムと逆の働きをするため、減塩とあわせてしっかり摂りたい栄養素です。カリウムは野菜や果物、特にいも類に比較的多く含み、なおかつカロリーが低いので多く食べることができます。カリウムは水に溶けやすく茹でると失われやすいので、生で食べる野菜や果物は特におすすめです。1日2,000mg〜4,000mgを目安に摂取するとよいでしょう。ただし、腎臓病や糖尿病の方は主治医の指示に従ってください。

カリウムを野菜・果物から1日プラス1000mgとるには・・・

				
キャベツ中葉2枚 200mg	トマト1/2個 170mg	じゃがいも1個 400mg	みかん1個 130mg	りんご1/2個 160mg

楽がき帳

広報担当となって、丸2年となりました。ちょっとハードディスクの残容量が気になってきたので、今年度撮影した皆さんの写真を整理してみました。写真を眺めながら、改めて今年もいろんなところに取材に行つて、笑顔や真剣な表情、さまざまな場面に出会ったことを思い出していたのですが、一方で、とてもいい場面なのにうまく撮れてないという写真もたくさんあって、技術が足りていないこと、センスもないことを痛感しています。

来年度は（異動がなければですが）、少しでもそんないい場面を皆さんにお伝えすることができるよう努力しますので、広報おいしだを引き続きよろしくお願いします。

(あ)

町の人口 平成29年3月1日現在

世帯数	2,340戸	(+2)
総人口	7,390人	(-12)
男	3,622人	(-8)
女	3,768人	(-4)
(2月中の異動)		
出生	1人	転入 9人
死亡	8人	転出 14人