

国保だより

住民課 ☎55-3112 健康福祉課 ☎55-3119



↑平田村国保キャラクターの
Dr.ジュッピーとNs.ジュッピーが目印

減塩で高血圧予防・改善！

村では、減塩促進・啓発事業として、平田村商工会に加盟している飲食店や村内の「うつくしま健康応援店」などに減塩スプレーを配付します。

減塩スプレーは、中にしょう油を入れて使用します。スプレーするとしょう油が食材の隅々まで付着し、少量でもしっかりと塩気を感じやすいという特徴があります。協力店に行った際には、ぜひ、お試しください。

減塩スプレーには、いろいろな標語がかいてあるよ！
標語をさがしてみよう！



チェック



減塩・高血圧については、
P. 15「減塩で健康づくり」を見てみよう！

食事には
塩つけないで
気をつけよう

詳しい内容は、チラシやLINE@、ホームページで
ご確認ください。

電話・FAX・LINE@でお申し込みください。
電話.. 55・3115 FAX.. 55・3513

◎募集期間 1月10日～1月27日
申込先 ひらた冬まつり実行委員会（役場産業課内）



☆日時 2月5日(日) 午前10時～午後2時
☆場所 ジュピランドひらた

◎スノーボールファイト2017

①参加対象 (1チーム5人1組)
・子供の部 (小学生以上) 先着10チーム
・大人の部 (中学生以上) 先着20チーム
◎平田村産ハバネロカレー・二人羽織早食い大会

①参加対象 (各部門先着10組)

・子供の部 (小学生以下)

・大人男子の部 (中学生以上)

・大人女子の部 (中学生以上)

・親子の部 (小学生以下の子供と親)

第6回ひらた冬まつりを2月5日にジュピランドひらたで開催
します。
当日は、そりすべり、マスづくり体験や「スノーボールファイト
2017」雪合戦大会、「平田村産ハバネロカレー・二人羽織早食い大
会」が行われます。
また、販売コーナーでは平田村の特産品やそば、ひらた牛を使用
した牛汁などが販売されます。
ご家族、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。

冬まつりを開催します!!





「減塩で健康づくり」

健康応援店も活用しよう

村では、平成26年度から総合健診時に合わせて推定食塩摂取量検査を実施しています。今年度の結果、1日の食塩摂取量が基準値以内の方は全体の約2割でした。(図1)

塩分の摂り過ぎは、高血圧関連疾患(心臓病、脳卒中、腎臓病)や胃がんの一因となります。減塩のポイントを参考に、自分の食生活を見直しましょう。

健康応援店を活用しよう

県・村で推進している「うつくしま健康応援店」をご存知ですか。これは、外食を楽しく上手に利用しながら健康づくりをサポートする飲食店です。村内では、

下記の9店舗が健康応援店に登録しています。応援店では、次の①～③のいずれかを実施しています。

- ①禁煙・分煙
- ②栄養成分の表示
- ③体にやさしいセレクトサービス(ごはんの量の調節や麺類等の汁を薄味にできる等)

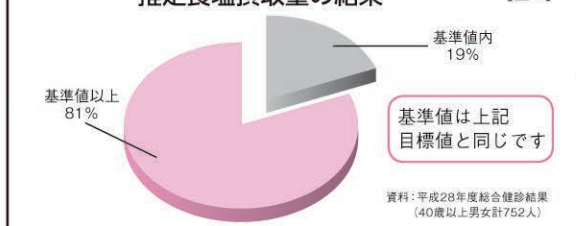
食塩摂取量の目標値 (1日にとってよい食塩の量)

男 性	女 性	高血圧の人
8g未満	7g未満	6g未満

資料:日本人の食事摂取基準2015年版

推定食塩摂取量の結果

【図1】



うつくしま健康応援店(登録順)

店 名
ひさご食堂(上蓬田)
ピリカ食堂(上蓬田)
藤乃家(永田)
道の駅ひらた 手打ちそば処「たけやま」 (上蓬田)
吉田や(上蓬田)
だんでらいおん (がんばろう会)(蓬田新田)
蓬田農産物加工組合(下蓬田)
カフェ暖らん(上蓬田)
たけちゃん弁当(上蓬田)



店内にこのマークのステッカーがあるお店が目印です

利用者の声

ごはんを半ライスにしてもらえるので残さず食べてもカロリーを控えめにできました。

まず一つ始めよう!

【減塩のポイント】

- 塩分の多い食品を1日1回にする
(干物・梅干し・かまぼこ・ちくわ・ハム等)
- できあいの惣菜・加工食品を減らす
- 調味料を食卓に置かない
(しょうゆ差しをスプレーに変える)

材料(4人分)

切干大根(乾)	40g
にんじん	40g
干しシイタケ	4g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
干しシイタケの戻し汁	280ml
カレー粉	小さじ1
大根の葉	20g

作り方

- ①切り干し大根はさつと水洗いしておく。干しシイタケはぬるま湯でもどしどしおおく。にんじんはせん切りにする。
- ②鍋に★を入れて沸騰させ、①の具材を入れる。
- ③かき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④器に盛り、トッピングに乾煎りした大根の葉をのせて完成。



まごは(わ)やさしいを
お弁当に入れよう
『切り干し大根の和風カレー煮』

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
40kcal	1.4g	0.2g	9.2g	0.3g