



ホットな健康情報をお届け

マイ健康通信

栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示はそれぞれ1個当たり、1さじ当たり、100g当たりなどの食品単位で記載されています。塩分量の表示は食塩相当量とナトリウム量のどちらか、または両方が表示されています。「食塩相当量」が記載されている場合はそのまま塩分量として、「ナトリウム量」が記載されている場合はナトリウム400mgを食塩相当量1gと見做してください。ナトリウム量をおよそその食塩相当量になります。

| 栄養成分〇〇g当たり | |
|------------|-------|
| エネルギー | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

▲栄養成分表示の例



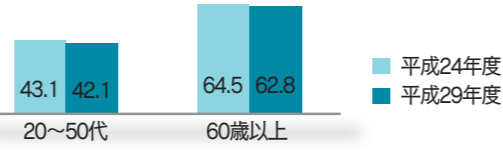
厚生労働省は塩分の摂取目標量を1日当たり男性8g未満、女性7g未満としています。しかし、同省の平成28年国民健康・栄養調査によると日本人は1日当たり平均で男性10.8g、女性9.2gの塩分を摂取しており、男女ともに国の目標を達成できていません。これは脳が塩味を「おいしい」と感じるようになってきていることに加え、醤油味噌、漬物梅干しなど、食材を塩で長期保存する食文化があるためと考えられます。



日本食と塩分

8割と、前回(平成24年度)と比べてやや減少傾向にあります。塩分の取り過ぎは生活習慣病である「高血圧」を引き起こし、脳血管疾患や心疾患などの病気を引き起こすことにもあります。40〜74歳を対象にした特定健診の結果では、血圧を下げる薬を服用している人が、市民の約4人に1人に上り、府下平均よりも多い傾向にあります。

うす味を心掛けている人の割合



減塩社会に向けて

しかし、同調査によると食塩摂取量がこの10年間ずっと減少傾向にあります。これは国が減塩を呼び掛けていることやそれに合わせて企業が減塩を売りにした商品の販売に取り組んでいることなどが理由の一つと考えられます。また、食品には「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム(食塩相当量)」の成分表示が義務付けられるなど国民一人ひとりが成分を意識して食生活を送れるよう取り組まれています。しかし、市民アンケートの結果ではこれらの成分表示を必ず見る人の割合は15割程度と低いのが現状です。カロリーやアレルギー品目だけでなく、塩分量にも注意して食品を買うようにしましょう。このほか、飲食店でもメニューにエネルギーやナトリウム(食塩相当量)を表示しているところが増えていきます。

ちょっとした工夫で毎日減塩



- 減塩に向けて日々の食生活から始められる簡単な工夫を紹介します。
- ◆「塩味」に頼らず他の味覚でひと工夫
- ◆ 香辛料でピリッと(コショウ・トウガラシなど)
- ◆ 酸味でスッキリと(レモン、酢など)
- ◆ 風味でふんわりと(シヨウガ、ネギなど)
- ◆ 塩分の多い汁物に注意
- ◆ ラーメンなど麺類のスープは飲まずに捨てる

カレンダー

教室と相談

図健康づくり課(☎65・0065)

| | 対象 | 日時 | 内容 | 定員 | 料金 | 申し込み |
|----------------------------|---------------|---|-------------------------|--------|------|----------|
| 健やか育児相談 | 乳幼児の保護者 | 4月23日(月) 9時30分〜11時 | ◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など | なし | 無料 | 不要 |
| 歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室) | 2歳6か月児 2歳児 | H27.4.23〜10.23生まれ H27.10.24〜28.4.27生まれ | ◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布 | 先着各20人 | 300円 | 前日までに電話で |
| 離乳食教室 | 5〜6か月児の保護者 | 4月20日(金) 14時〜15時30分 | 離乳食の話と試食 | 先着15人 | 無料 | 前日までに電話で |
| 助産師相談 | 妊産婦、新生児・乳児 | 4月18日(水) 9時〜11時 | 妊娠中の相談、 産後や子育ての相談 | なし | 無料 | 不要 |

舞鶴大好き!!



舞鶴っ子 No.10

まいづる細川幽齋田辺城まつりが近付いてきたので、今回はちよつとわしの話をしようか。



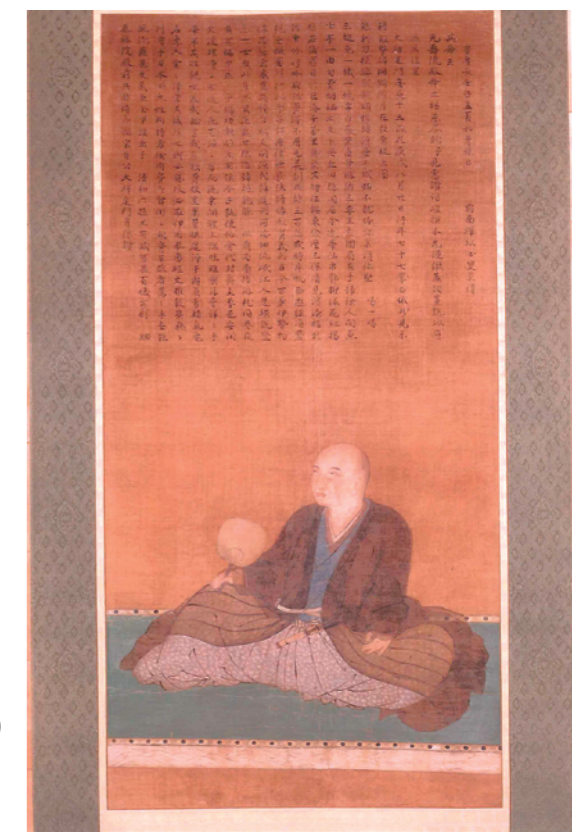
細川藤孝と織田信長

「ゆづさいくん」ことわしは細川幽齋といひ、天文3年(1543)年、京都生まれ。ずつと室町幕府の將軍に仕えて支えておつた。幽齋は出家してからの名前で、若い頃は「藤孝」といひつた。この名前は、將軍・足利義隆(義輝)様から一字いただいた由緒ある名前なんじや。昔は子ども時代、成人後、そして出家とステージに応じて名前を変えたんじや。

この頃は、皆も知つてのとおり、幕府の力が弱まってきた代わり全国各地の戦国大名が力を付けてきておつた。尾張國(愛知縣)を治めておつた「織田信長」もその一人じや。わしは、地方でひっそり暮らしていた將軍(義輝)の弟・義昭様を次の將軍にするために、信長殿の力を借りて成功させたが、次第に義昭様と信長殿の仲が悪くなつて

幽齋と舞鶴

わしが信長殿から丹後國を与えられたのが、天正8(1580)年、47歳の時じや。与えられたといふても当時はまだ足利氏一族の「一色」氏が力を持っておつて完全にアウェイ状態じや。そら大変じやつた。上司に「行け!」と言われたら行くしかないからのお。少しづつ地域の者たちと関係を築いて、やがて一色氏を滅ぼし、関ヶ原の戦いの後九州に移るまでの約20年間、丹後國を平穩に治めたといひわけじや。田辺城は、天正10(1582)年頃から10年もの年月をかけて造り上げたわしの城じや。この土地は、いくつもの川が流れ込んでいた湿地帯で城には向いとらんかったが、今の伊佐津川を造つて川の流れを変



▲細川幽齋像(天授庵蔵)

えたんじや。大工事で苦勞したわ。今みたいに便利な重機も無いし、人力やからのお。わしが住んどつた頃は、もつと広げて豪華であつたぞ。本丸を囲んで二ノ丸、三ノ丸がある平城で、鶴が羽を広げたような姿から「舞鶴城」とも呼ばれておつた。家臣を住まわせ、職人や商人を集めて町をつくることで田辺城を中心に西舞鶴を城下町として発展させたんじや。「職人」「紺屋」「魚屋」などの地名は今でも残つておるが当時、同じ職業のものが集まつてきたまちなんじや。残つておる自画像は、出家した後で坊主頭になつておるが、若い頃は自分で言つのもなんじやが、なかなかのイケメンじやつた。当時の武士は、弓・馬・剣などの武術はもちろん、文化的な高い教養も必要で、わ

しは和歌や能楽、茶の湯の知識は超一流と言われておつた。「古今伝授」は、平安時代にまとめられた古今和歌集の解釈の秘密の教えを伝え受けることで、一流の文化人へのみ許されたんじやが、わしもその一人なんじや。「こべい」も録音もない時代、人から人へ何年もかけてメモ書と口伝をもとに、頭の中に記録して、また次の世代へ伝えたんじや。今でいう「文武両道」、スポーツも勉強もできる男ということじや。わしもなかなかやるじやろ?



若いころはもつとイケメン。