



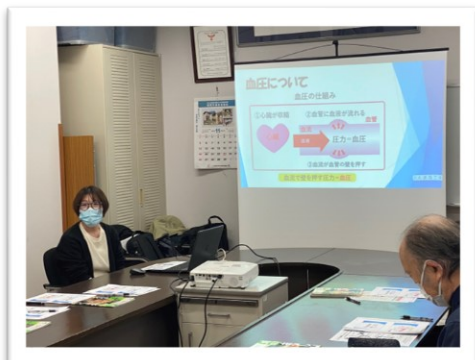
すこしおと体操の健康教室を開催しました！

11月29日（水）日新公民館にて、9ヶ月ぶりに健康教室を開催しました。雨が強く降る日でしたが、6名が参加されました。

はじめは、光陽生協病院の兼井管理栄養士から「すこしお」についての話がありました。「すこしお」は福井県医療生協が加盟している「日本医療福祉生活協同組合連合会」が提唱している「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の「減塩」のとりくみの総称です。

塩分を摂りすぎることが高血圧となり、脳、心臓、腎臓、その他あちこちに病気を引き起こすことの説明があり、塩分チェックシートで塩分チェックし、日頃の食塩摂取量をチェック。（「けんこう」11月号掲載）

その後ふだん食べているパンや麺などや使っているしょう油、みそなどの調味料で、「塩分が多いのはどっちでしょう？」というクイズが11問ありました。これが結構難しく、なかなか正解できません。



説明後、無添加みそ、減塩みそ、白みそのみそ汁の飲み比べがあり、この順に塩分がうすいことが舌で感じられました。減塩の他、野菜、豆・キノコ類、海藻などのカリウムを含む食品を摂って塩分を排出すること、節酒することも必要と学びました。

次に椅子に座っての体操です。光陽生協病院の木村理学療法士の指導で、手足を動かしたり、からだをひねったり奮闘。両手が同時に違う動きを行う頭の体操もして、認知症予防も学びました。

減塩と体操、どちらも日常に取り入れて続けていけるといいですね。



まとめ

▶減塩のポイントは、塩分の少ない食品を知る+選択できることです。

1日の塩分摂取量（食塩相当量）の目標値

