

スマイルなんぶ通信 No.11

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「食生活改善推進員会」です。

☆南部町食生活改善推進員会です☆

南部町食生活改善推進員会は現在113名で活動をしています。南部町全域に会員がおり、色々な年代の皆さんに食事についての様々な情報をお伝えしています。会員の目印は、そろいのピンク色のTシャツ・エプロン・三角巾です。

☆みなさん減塩していますか？☆

昨年から、みそ汁の塩分測定家庭訪問を実施しています。結果を集計すると、目標としたい塩分濃度0.6%だった家庭が約3割と、一番多くの割合を占める結果となりました。しかし、まだまだ塩分摂取量が多い山梨県。これからも減塩への働きかけを続けていきます。

☆なぜ減塩が必要なのでしょう？☆

塩辛い物を食べた時、水を飲みたくありませんか？たくさんの塩分をとると、身体の中のナトリウム濃度が上がり、水分をとって濃度を薄めようとします。そのため、血管を通る液量が増え、全体に巡らせるためにもいつもよりも強い圧が血管にかかります。この状態が続くと高血圧となります。長く続くと血管は弾力を無くし、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は心疾患・脳血管疾患という命にかかわる疾病の原因になります。また、塩辛い物の食べ過ぎは胃がんへのリスクを高めます。

☆日頃からの薄味・減塩習慣が大切！減塩6つのポイント☆

山梨県の人々は濃い味を好みがちです。調理の工夫や食べ方の工夫で減塩習慣をつけましょう！



<p>①汁は飲まない うどんやラーメンの麺類は、スープにほとんどの塩分が含まれます。一日分の塩分が含まれているものもあります。スープは飲み干さず残しましょう。みそ汁は具たくさんにしましょう。</p>	<p>②ソースやしょう油は「かけず」に「つける」 最初に全体にかけてしまうと、必要以上の量を使用します。ソースなどは小皿に取り分け、つけるようにしましょう。</p>	<p>③減塩商品を利用する さまざまな減塩商品が出ています。まずは毎日の調味料を減塩商品に変えてみましょう。減塩商品でも、量の使い過ぎには気をつけるようにしましょう。</p>
<p>④酸味や香りを利用する 酢・レモン汁などの酸味や、にんにく・しそなどの香味野菜、唐辛子などのスパイスは薄味でもあまり物足りなさを感じさせません。味が薄いかな、と思ったら試してみてください。</p>	<p>⑤だしを利かせる 天然だしにはうまみがたっぷり、味をしっかりつけずにおいしい料理になります。<u>顆粒だしには塩分が含まれます</u>ので、気を付けましょう。</p>	<p>⑥野菜やきのこ、海藻をたっぷり食べる これらの食材にはカリウムが豊富に含まれます。カリウムは身体の中のナトリウムを排出する働きがあります。食卓にプラス一皿の野菜を添えましょう。</p>

毎月15日はスマイルなんぶの日





【図書館の予定】



●乳幼児お話し会 のんたんのへや

3月9・16・23日（水曜日）
午前10時30分～11時30分

●乳幼児リトミック教室

3月2日（水曜日）

午前10時30分～11時30分

講師：佐野貴子先生/長洞まゆ先生

●わくわくお話し会

3月19日（土）午後1時30分～2時30分

図書館ボランティア ぐりぐらの会

*お話しやクイズなど楽しいお話し会です！

お友だちを誘って来て下さい。

●新春お楽しみ会！（ほたるの会）

大勢のお友だちが集まってくれました！

1月11日（月）に開催した新春お楽しみ会。寒い中大勢の子ども達が図書館に集まりました。図書館ボランティア・ほたるの会の皆様による新春にふさわしい内容は、昔なつかしいお正月の遊びが中心、福笑いや手遊びでは親子がふれあう微笑ましい光景が印象的でした。



●図書館 休館日のお知らせ

- 3月の月曜休館
7・14・28日（月曜日）
- 祝日の代休
22日（火曜日）
- 月末館内整理日
31日（木曜日）



休館日は、玄関脇のブックポストをご利用下さい。視聴覚資料はカウンターまでお願いします。

【美術館より特別展開催のお知らせ】

南部工芸作家合同展

～南部に移り住んだ作家たち～

期間：3月19日（土）～4月10日（日）

入館料：無料

南部に魅せられ、南部に移り住んだ
7人の工芸作家による合同展

陶芸作家：前田幸子

金属工芸・ステンドグラス作家：川合光 川合幸江

染織作家：岩崎訓久 岩崎悦子

竹芸作家：渡辺千明

金属工芸・ジュエリー作家：小山泰之

図書館宅配サービスをご利用下さい。

図書館では、町内に在住し心身の障害や高齢のため、図書館に来館することが困難な人を対象に図書館にある本の宅配サービスを行っています。詳しい内容、お申し込みは

南部図書館までお願いします。

（電話）62-9292



*宅配サービスは、電話での問い合わせにより直接無料で職員がお伺いし本をお届けします！お気軽にご利用下さい。お電話お待ちしております。

文化館（図書館・美術館情報は、町のホームページでもご覧いただけます。）