

知って得する 紙上「健康づくり講座」第35講 「すこしお生活」2025ふれあい減塩チャレンジ報告 健康づくり委員会

昨年に引き続き今年も10月11月に健康づくり委員会主催で「減塩チャレンジ」を行いました。採集した尿中に含まれるNaとクレアチンを診療所の分析器で測定することで「1日塩分摂取量」を簡単に知ることが出来るため、減塩に関心を持たれている方が多く参加しました。今年の参加者は昨年より15名増加し104名の方が「減塩にチャレンジ」しました。10月に1回目の測定を行い、高橋管理栄養士から「減塩してみよう!」の講義を聴き、1か月間減塩チャレンジを続けた後に再測定を行いました。以下減塩の必要性と「減塩チャレンジ」の結果を報告します。

過剰塩分摂取で起こる病気

ナトリウムは私たちの体の維持に不可欠なのですが、過剰摂取すると弊害が現れます。塩分の過剰摂取と関連した病気として、高血圧・慢性腎臓病・胃癌・骨粗鬆症があげられます。塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込み、その結果、血液量が増えて血管壁に高い圧力がかかり「高血圧」につながります。国立がん研究センターが、40～59歳の男性約2万人を10年間追跡調査した結果、食塩摂取量が最も少ない人に比べ、最も多い人は2.23倍胃がんの発生率が高いことが分かりました(ただし胃がんの主原因はピロリ菌)。腎臓は体内の余分な塩分や老廃物を濾過して尿をつくる働きをしているため、塩分を摂り過ぎると腎臓に過度の負担がかかります。この状態が続くと、「慢性腎臓病(CKD)」が悪化します。また、NaはCaと結合して尿として排泄されるためCaが不足し骨粗鬆症につながります。

減塩の目標値は男性7.5g 女性6.5g

体に必要なナトリウムの摂取量は「日本人の食事摂取基準(厚労省)」によると、1日推定平均必要量は、0.6g(食塩相当量1.5g)とされています。しかし日本人の食生活から考えて、1日に1.5gの食塩量というのは、現実的な数値ではありません。厚労省の2022年の調査で、日本人の塩分摂取量の平均は男性10.5g女性9.0g平均

9.7gです。この現状を踏まえて厚生労働省が推奨している日本人(成人)の食塩摂取量の目標値男性は7.5g/日未満 女性は6.5g/日未満とされています。ただし高血圧や慢性腎臓病の人は、日本高血圧学会では、男女とも6g/日未満としています。

参加者の半分以上が減塩成功

それでは今回の減塩チャレンジの結果はどうだったのでしょうか。104名の参加者中1回2回とも参加された方は83名でした。2回実施者83名の「1日塩分摂取量」は1回目平均9.3g、2回目8.89gでチャレンジで平均0.41g減塩されました。83名中44名の半分以上の人が減塩に成功しています。しかし1回でも6.5g以下だった人は12人で目標値(女性6.5g 男性7.5g)からはまだまだです。10月の講義で高橋管理栄養士は、減塩の為に①減塩調味料を使う②塩分を多く含む加工食品を控える(塩分表示を見る)③酸味・香辛料・香味野菜・出汁・うまみの活用等を提案しています。これからも健康を守るためにさらに減塩を目指しましょう



季節の食材で減塩レシピ

「豚バラ肉の大根おろし煮」

監修: 管理栄養士・高橋

減塩を意識しながら簡単に作れるレシピを紹介します。豚肉と大根を使った主菜です。電子レンジで調理をするので簡単に作れます。

材料(2人分)

- 豚バラ肉薄切り.....200g
- おろし生姜(チューブ).....3cm
- 大根.....1/2本(500g位)
- ごま油.....小さじ1
- ポン酢.....大さじ2
- 青ネギの小口切り.....少々
- 一味唐辛子や七味唐辛子.....お好みで

1人分の塩分摂取量...1.4g

- 豚バラ肉は食べやすい大きさに切っておろし生姜と混ぜ合わせておきます。
- 大根は1/3量位を5mm厚の短冊に切ります。残りの大根をおろして大根おろしを作り、ざるにあげて水気を切ります。
- ②の短冊に切った大根を大きめのお皿に入れ、ごま油をまぶし軽くラップをして500Wの電子レンジで3分加熱します。
- ③の血を電子レンジから出して①の豚バラ肉を並べて乗せます。
- ④の血の豚バラ肉の上に水気を切った大根おろしを乗せ、ポン酢をかけたラップをして電子レンジで4分(500W)加熱をします。
- 加熱が終わったら、電子レンジから血を出してラップを外し、味がなじむように全体的に混ぜます。
- 色どりに青ネギの小口切りを乗せたら出来上がりです
- お好みで一味唐辛子や七味唐辛子で辛みを加えても美味しいです。

ポイント

- ◆ごま油や生姜を使うことで塩分が少なくても美味しく食べられます。
- ◆肉は脂が少ない部位だとかたく仕上るのでバラ肉がおすすです。
- ◆豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれています。
- ◆豚肉に生姜やんにくなどを合わせると、ビタミンB1の吸収率がアップします。

キッズメディカル vol.141

とっておきの服薬指導⑥

整腸薬と止痢薬(下痢止め)

- 下痢の基本は整腸薬

整腸薬は下痢止めと違って腸内細菌が良くなったら薬はやめてもいいですが、腸内細菌が回復するまで、下痢がひどいままでも下痢止めを使用することはありますが、体にはあまり良くありません。そのため、下痢が止まったら速やかに中止するようにしましょう。

下痢止めの中には強い副作用をもつ薬もあります。使用する際は、主治医とよく相談してください。
- 制吐剤(吐き気止め)は、座薬より経口制吐剤(飲み薬の方が早く効きます)

嘔吐がひどい場合でも経口摂取ができない場合には、座薬に頼るのもやむを得ません。ただし、注意すべき点があります。高熱の場合、解熱目的で座薬を使用することがありますが、制吐を目的とした座薬を先に使用していただきます。

解熱を目的とする座薬は脂溶性、制吐を目的とする座薬は水溶性であるため、制吐剤を後に使用すると効果の発現が遅れるからです。

少し吐き気がある程度の場合でも、座薬より経口制吐剤がおすすです。最近ではOD錠(口腔内崩壊錠)もあり、水分がなくても服用できます。

最後に、急性胃腸炎では乳幼児の脱水が最も危険です。脱水の兆候がみられる場合は、経口補水液を与えることが重要です。(倉倉)

無料巡回送迎車のご案内

2025年7月より開始している梶原診療所の無料巡回送迎車について、利用したいけれども場所が分かりにくいといった声がありました。そこで、今回は写真と地図で停車ポイントを紹介します。

●時刻表(毎週金曜日)

バス停場所	午前	午後
①コーナン王子堀船店前	9:01	13:31
②堀船1丁目町会事務所前	9:03	13:33
③トヨタモビリティ東京王子店前	9:06	13:36
④堀船1丁目児童遊園前	9:08	13:38
⑤堀船地域振興室前	9:11	スクールゾーン
⑥堀船公社第1前	9:12	13:42
⑦堀船3-2団地前	9:14	13:44
⑧堀船3丁目都営団地(たこ山公園前)	9:17	13:47
⑨読売プリントメディア前	9:19	13:49
⑩朝日プリンテック(旧 日刊スポーツ前)	9:20	13:50
⑪船方神社前	9:21	13:51
⑫堀船4丁目都営団地前	9:23	13:53
⑬武田八百屋前	9:26	13:56
⑭梶原診療所	9:27	13:57
⑮オレンジほっとクリニック前	9:28	13:58
乗り時間(梶原診療所出発時間)	11:00	15:30



対象者

- ・65歳以上の高齢者で、通院が困難な方・障害等で通院が困難な方
- ・介助なしで車両に乗車可能な方
- ・送迎車の停車場所までお越しいただける方(ドライバーの介助は公的に認められていません)



すずしろ通信 06号

12月27日(土)、練馬区のココネリで開催された「第11回2025ねりま市民大望年会」に5名が参加しました。この会は毎年恒例で練馬区の市民団体が集まって、情報交換や活動のアピール、交流を行います。当生協からは初めて参加し、健康チェックを行いました。

被爆80年広島・長崎ピースツアー

カンパにご協力いただきありがとうございました

カンパ総額 300,453円

広島・長崎ピースツアーに職員を派遣するにあたり、皆さまからカンパのご協力をいただきました。本ツアーは平和学習および原爆被害の継承を目的とし、東京都生活協同組合連合会での取り組みに参加する形で行われました。

多くの皆さまから温かいご支援をいただき、無事に職員を派遣することができました。心より御礼申し上げます。なお、カンパの残金につきましては、平和活動の趣旨を踏まえ、55周年企画のパネル展最終日にお越しいただいた高校生平和大使へ一部を寄付させていただきました。残りにつきましては、今後の原爆・平和関連活動(学習会、派遣、資料作成等)の費用として大切に活用させていただきます。