

貸館団体向け講座「生活習慣病予防講座」を開催しました

令和5年7月21日

仙台市若林障害者福祉センター

令和5年7月21日（金）、仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課健康増進係 管理栄養士 菅原茜 様をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「生活習慣病予防講座」を開催し、6名が参加されました。

当日は、「はじめよう！減塩」について講話をいただきました。

はじめに、塩分チェックシートに参加者の皆さんが毎日の食事でのどのくらいの塩分を摂取しているか点数で表しました。参加者の皆さんのほとんど方は、平均的な摂取量をとっているとの結果でした。

健康のための食塩摂取目標値を教えてください、男性7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧の人は6.0g未満に抑えるとよいとのことでした。実際には、日本人の男性10.9g、女性9.3gもの食塩をとっている調査結果が出ているそうです。

食塩摂取量を減らすためには、麺類の汁は飲み干さない、調味料はかけるのではなくつける、栄養成分表示でチェックをして食事をとることなどが大事であるとの説明を受けました。また、カリウムを多く含まれる食品（※）と水分を同時に食べることで、ナトリウムを体外に排出できることも説明を受けました。※ほうれん草、ニラ、ジャガイモ、ナス、トマト、リンゴ、納豆など

参加者からは、「食品の中の塩分量が分かって参考になりました」「塩分のとりすぎが体に良くない。減塩に気をつけたい」「常時塩分のことに注意していますが、パンフレットを参考にさらに気をつけたい」などのご意見をいただきました。また、今後の教室で取り上げて欲しいこととして、楽しく、いきいき生活するための企画を取り上げていただきたいとのご意見をいただきました。

今後も、地域の皆様の生活に役立ていただけるような講座を開催して参りたいと思います。

