食塩の食事摂取基準が変更になりました！

今月の担当
栄養士
佐藤　里実

26年度までの成人の食塩摂取基準量は男性9g、女性7.5gでしたが、今回の改訂では高血圧予防の観点から低く設定されています。

◇男性…8g未満
◇女性…7g未満
◇高血圧の人…6g未満

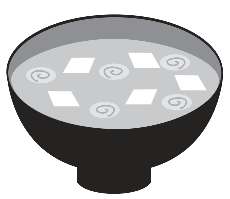
まずは2～3g減を目指しましょう！

現在、日本人は平均して1日に10～12g程度の塩分を摂取しており、塩分を1g減らすと血圧は1㎜Hg下がると言われています。

いきなり基準値まで減らすことは難しいので、まずは2～3g減らすことを目指しましょう。

それには自分の塩分摂取の傾向を知るために食生活を振り返ってみてください。

同じみそ汁を飲んでも薄いと感じる人、濃いと感じる人、ちょうどよいという人がいます。それを家族や友人と比較してみることで自身の傾向をつかめると思います。



減塩に役立つ調理方法

●表面に調味する

なるべく表面に味をつけるようにすると料理全体に使う塩分を減らすことができます。仕上げに塩をふる、照り焼きにするなど。

●油を使って調理

油を使った料理は塩分が低くても意外と美味しく感じられます。ダイエット中の人は要注意ですが適量を使えば減塩には効果的です。

●こんがりと焼く

焼き目をつけたり、こんがりときつね色になる程度に火を入れたりすると、香ばしさも調味料に劣らない役割をしてくれます。

減塩に役立つ食材

●乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトといった乳製品は料理にこくを与えてくれます。ただし、チーズには塩分が含まれるので、調味料として使いましょう。

●かんきつ類

ゆず、レモン、すだち、かぼす、だいだい、シークワーサー、みかん、グレープフルーツなどすっぱい果物は香りと酸味が風味づけに役立ちます。

●香辛料など

こしょう、さんしょう、七味とうがらし、カレー粉など、さまざまなスパイス類のほか、焼のりや青のりもほぼ塩分なしで変化がつけられます。

●香味野菜

にんにく、しょうが、ねぎ類、青じそ、みょうが、せり、三つ葉、パセリ、香菜（しゃんつぁい）、イタリアンパセリ、ディル、バジル、セージなどは香りづけや彩りに最適です。

●うま味

肉や魚などたんぱく質源の食材や、昆布やカツオ節、干し貝柱、干ししいたけなど、うま味のある素材を活用すると、低塩でもおいしく仕上げられます。

●ナッツ、ごま

脂を多く含むこれらの食品は油と同様に料理にこくを与えたり、香ばしい風味が加えられます。

個別健診を実施しています！

6月に実施した町内巡回での特定・基本健診を受診できなかった方を対象に、個別健診を実施しています。まだ健診を受診していない方は、期間内に忘れずに受診しましょう！

会場 あつまクリニック　**料金** 700円
実施内容 特定健診（40～74歳）、基本健診（35～39歳、75歳以上）
実施期間 7月1日～8月31日の診療時間内
持参する物 特定・基本健診受診券・問診票、保険証

今月のつぶやき

「かたき」（※球技です）を何十年ぶりにやることになりそうです。かたきは地域で呼び方が違うとか…　みなさん知っていますか？

◉食と運動に関する調査を実施します！

北海道大学と共同で、食と運動に関する調査を実施します。

厚真町の15～74歳の町民から無作為に選ばれた方に対して、食事や運動などの生活習慣に関する調査票をお送りします。

ご協力いただいた方には食習慣に関する個人の結果を返却しますので、ご自身の食生活を振り返る機会となります。

厚真町の実態把握のために、お一人お一人の協力が不可欠ですので、調査表が届いた方は調査にご協力をお願いします。

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つみきに併設されています(☎27-2438)。

ほけんの掲示板8月

乳　児　健　診

とき 5日㈬　**ところ** **総合ケアセンターゆくり**
受付 個別にご案内します
対象 H27. 2. 14～5. 5生まれ（3～6カ月）またはH26. 8. 14～11. 5生まれ（9～12カ月）のお子さんと保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
※9～12カ月児のお子さんは、歯科相談も行います。歯ブラシをお持ちください。

二種混合予防接種

とき 3日㈪～4日㈫　**ところ** **あつまクリニック**
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。（**受付時間**　9:00～11:30、14:00～16:30）
対象 小学6年生（二種とは、ジフテリアと破傷風のワクチンを混合したものです）
持ち物 母子健康手帳、印鑑

MR混合（麻しん・風しん）予防接種

とき **24日㈪～28日㈮**　**※27日㈭午後は休診です**
ところ **あつまクリニック**
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。（**受付時間**　9:00～11:30、14:00～16:30）
対象児 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②H21. 4. 2～H22. 4. 1生まれのお子さん（小学校就学前の1年間にあたるお子さん）
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方：母子健康手帳、印鑑

苫小牧市夜間・休日急病センター（内科・小児科のみ）

曜　日	受付時間
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00
土曜日	14:00～翌朝7:00
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

（住所）苫小牧市旭町2－9－2
（☎0144－35－0001 ／ FAX0144－35－9099）

四種混合予防接種
（ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ）

対象児 生後3カ月～90カ月までのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
※初回接種（3回）：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回。
※追加接種（1回）：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ（ポリオ）予防不活化ワクチン接種

対象児 生後3カ月～90カ月までのお子さん
※不活化ポリオワクチンは初回接種3回、追加接種1回、合計4回の接種が必要です。
標準的な接種時期と接種間隔
※初回接種（3回）：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回。
※追加接種（1回）：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
予約 要事前予約　電話可（接種希望日の1週間前まで）
予約先 町民福祉課　健康推進グループ（☎26－7871）

ヒブ感染症※1・小児肺炎球菌感染症※2予防接種

対象児 生後2カ月～60カ月に至るまで
標準的な接種時期と接種間隔
〔※1・2共通〕初回接種開始：生後2カ月～7カ月
〔※1の追加接種〕初回終了後、7～13カ月
〔※2の追加接種〕生後12カ月～15カ月
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

上記の予防接種の「とき」・「ところ」・「受付」・「持ち物」については、すべて下記のとおり（共通）です。

とき 毎週　月曜日～金曜日
（**8月13～15日**および木曜日午後、祝日は休診です。）
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。（受付時間　9:00～11:30、14:00～16:30）
持ち物 母子健康手帳、印鑑

8月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病　院　名	住　所（苫小牧市）	電話番号（0144）
2日（日）	内科系	阿部内科医院	本町1－5－12	36－0066
	外科系	三上外科整形外科	元中野町3－8－14	33－7815
9日（日）	内科系	たかぎ内科・循環器科	北栄町1－22－18	53－7700
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3－9－10	36－1221
16日（日）	内科系	うとないキッズクリニック	北栄町1－22－36	53－8080
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2－9－13	72－7000
23日（日）	内科系	合田内科小児科医院	音羽町2－17－3	33－9208
	外科系	光洋いきいきクリニック	光洋町1－16－16	71－2700
30日（日）	内科系	方安庵青雲町クリニック	青雲町2－12－16	61－5555
	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2－1－16	37－3711

（診察時間）9:00～17:00
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
（お知らせ）
『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
ホームページアドレス
http://www.qq.pref.hokkaido.jp
電話
フリーダイヤル　0120－20－8699
携帯電話・PHSからは　011－221－8699

「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
〔ホームページ〕http://www.toma-med.or.jp
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
〔携帯電話用URL〕http://www.toma-med.or.jp/phone/
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。