



厚南会館運動教室の開催について

3月まで毎月1回、厚南会館にて運動教室を開催しています！
定期的に体を動かし、丈夫な身体を作しましょう。
参加希望の方は下記までお申し込みください。皆さんの参加をお待ちしています。

〔1月の開催日〕 1月25日(木) 〔会場〕 厚南会館 大集会室

時間	内容
10:00~10:40	生活筋力向上ゆっくりプログラム ゆっくりとした筋力運動を行い、バランス脳力向上や肩の痛み改善・腰痛予防・首や背中凝り解消・むくみ解消など、さまざまな効果が得られます。 ○持ち物：タオル・室内用運動靴
10:50~11:30	レスンプログラム体験(ヨガ) 呼吸と姿勢、瞑想(めいそう)を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎが得られます。 ○持ち物：タオル・室内用運動靴・ヨガマット(お持ちの方のみ)

※どちらか1つのプログラムだけの参加も可能です。

＜申し込み・問い合わせ＞
町民福祉課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

インフルエンザ予防接種 実施期間の延長について

今年度は全国的にワクチンの供給数が少なく、接種時期が例年より遅くなる可能性があるため、実施期間を延長変更します。

実施期間：1月31日(水) まで

※上記期間内であれば、町外で接種した場合も助成対象となります。下記までお問い合わせください。

問い合わせ 町民福祉課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

献血にご協力ください

1月30日(火)

- ①総合ケアセンターゆくり(10:00~11:45、13:15~14:15)
- ②厚南会館(15:00~16:00)

問い合わせ 町民福祉課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

今月の担当

栄養士 石村 江里香

先日子どもたちに「今年のクリスマスは休みだからケーキを作るよ！それも濃厚チーズケーキ!!」と伝えると即却下されました。いちご安くないかなあ…



健康情報

塩味とストレスの意外な関係

「仕事終わりのビールはおいしい!」「疲れたときは甘いものがいいね」など、心身の状態が味覚を左右することはよくあります。では、塩味の感じ方が変わるのとはどんなときなのでしょうか。

味覚ごとに違う ストレスへの反応

現代社会に生きる私たちがさまざまなストレスに直面しています。身体的なもの、精神的なもの、一時的なもの、慢性的なもの…あまりにも落ち込んだときには好物ですらおいしくないと思えなかったり、イライラしながら食べると、なんでもまずく感じたりといった経験は誰にでもあることでしょう。

「おいしい・まずい」は、甘味・塩味・酸味などのバランスで決まりますが、それぞれの味覚は、実は受けるストレスの種類によってそれぞれ異なった反応をします。甘味・塩味・酸味についての実験結果によると、塩味には身体的ストレスよりも精神的ストレスの影響が大きいことがわかってきました。

精神的ストレスによる 塩味への影響

○疲れたとみると、どの味覚に影響する?
↓慢性的な心身のストレスがある人は、塩味を感じやすくする。(※個人差があります)
○一時的な緊張でも塩味を感じやすくする?
↓急性的な精神のストレスがある人は、塩味を感じやすくする。(※個人差があります)

重要なのは、「これらの反応がなにを意味しているか」です。塩味で特に重要なのはナトリウムですが、ナトリウムは生体内で予備的に蓄えておける量がとても少なく、わずかな過不足でも細胞の機能に直接影響します。そのため、体内にナトリウムが不足すると塩に対する強い欲求が起これ、敏感に塩味に反応するようになります。このときの塩味は「おいしい味」です。一方、体内のナトリウムが

減塩への影響は…

では、「減塩にはストレスがあつたほうがよい」のでしょうか。いいえ、そうではありません。

味の評価がネガティブになったのは、おそらく、ストレスもしくはストレスによる血圧の上昇によってアルドステロンというホルモンが分泌された結果、腎臓でナトリウムの再吸収が促されたためなのです。つまり、塩の摂取以外の原因で血中のナトリウム濃度が上がってしまった、ということ、これはとても歓迎できる状況ではありません。

さらに見逃がせないのは、たとえ一時的なストレスであっても、「塩味に敏感になる体験」を何度もくり返せば、しだいにその「ちよつと塩辛い味」に慣れて、それがその人の「いつもの味」になつて

しまい、ストレスの有無に関係なく、塩味嗜好が強くなる可能性があると指摘されています。その結果、高血圧などの生活習慣病のリスクが高まる危険性は否定できません。

味覚を安定させて 本来の役割を発揮させよう!

「あれ?なんだかいつもより塩辛く感じるぞ」というときには、その背景にももしかしたら精神的なストレスがあるかもしれないということ意識して振り返りましょう。できるだけストレスの原因をとり除いて正常な味覚を保つことが、減塩を考える場合にも大切といえるでしょう。

