

6月は食育月間

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。子どもから大人まで、毎日の生活を支える「食」について考え、できることから実践してみましょ！

第4次健康江田島21計画(分野1 栄養と食生活)

え 笑顔で楽しく食べて、広げよう食育の輪

た 正しく食べて、延ばそう健康寿命

じ 地元食材を食べて、広げよう食の循環

ま ちの食文化を見つめ直し、子どもたちに伝えよう

し 食の魅力を経験し、楽しく学ぼう！

食育・共食の普及

健康寿命の延伸につながる食育の推進

地産地消の推進

食文化の継承

食育に関する体験学習

健康寿命の延伸につながる食育の推進 の取組について紹介します！

江田島市では、高血圧症（最高血圧 140 mm Hg 以上、最低血圧 90 mm Hg 以上、どちらが高くても高血圧症と診断）の方が多く、このことが原因で心疾患や脳血管疾患で亡くなる方も多くなっています。

高血圧症を予防するには、**減塩（食事の塩分を下げること）**が一番効果的と言われています。そこで江田島市で行っている減塩の取組を紹介します！



▲江田島市食育キャラクター もりもりぼうや

乳幼児

赤ちゃんのときからうす味！

子育て世代包括支援センターで毎月「食育講座」を行っています。出汁を使ったレシピの紹介、うす味にするための調味料の使い方についてお話ししています。赤ちゃんのころから出汁などを使ってうす味になれることで、味付けがうすくてもおいしく感じる事ができ、健康的な食習慣が身につきます。



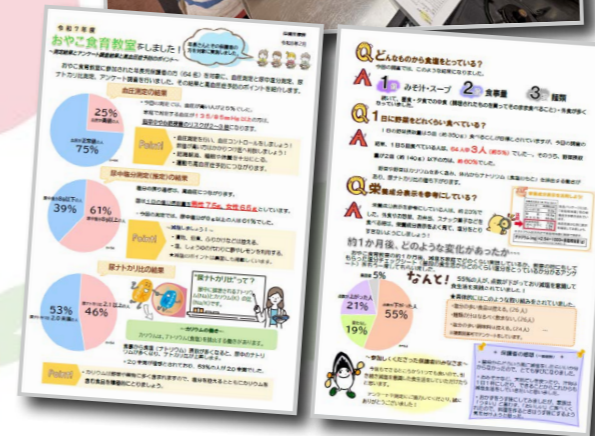
材料	分量(1人分)	作り方
油あげ	3g	① 油あげ、玉ねぎは薄切り、えのきだけは横長を切り、半分に切る。 ② じゃがいもは5mm幅のいちょう切りに切る。 ③ わかめは水にもどし水気をきる。 ④ 鍋に出し汁、①、②を入れて煮る。野菜が煮えたらわかめを加え、みそを溶く、ねぎをふるとできあがり。
玉ねぎ	20g	
えのきだけ	10g	
じゃがいも	30g	
わかめ(乾燥)	0.5g	
ねぎ	10g	
味噌	8g	
だし汁	大さじ1/2部 180cc	

みそ汁には
片手一杯ぐらいの
野菜を入れましょう！

認定こども園・学校

給食は、こどもの食事のお手本！

認定こども園、小中学校の給食はうす味で、こどもの食事のお手本です。「給食なら食べるけど、家では食べてくれない。」という相談はよくあります。認定こども園や小学校では給食試食会を行い、実際に保護者の方に給食を食べてもらうことでうす味を実感することができ、子どもが好きな給食の味を知る良い機会となっています。



働き世代

忙しいからこそ気を付けたい塩分！

認定こども園の年長児とその保護者を対象に減塩をテーマにしたおやこ食育教室、血圧の高い人を対象に高血圧予防教室を開催しています。教室では、減塩の大切さについてのお話をし、血圧や尿中塩分などの測定をしています。血圧が高くても何も症状はないから大丈夫！と油断していると数年後には重症化することも…。高血圧症になる前の予防が大切です。



成人・高齢層

地域で作って食べて！おいしく減塩

食生活改善推進員（食推）さんが、地域で生活習慣病予防などをテーマに健康づくり教室を開催しています。講話や調理実習をとおして、うす味でバランスのとれた健康的な食事を作って食べています。詳しくは、6月号に折り込んであるチラシをご覧ください！



無料 今年も特定健診を受けましょう！～受ける理由は“安心”のため～

☎保健医療課 ☎0823-43-1639

特定健康診査（特定健診）ってなに？

特定健診は、血液や尿検査で糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を早期に発見するための健診です。貧血や腎機能等も無料で検査することができます。受診することで、健康状態の確認ができ、ご自身の健康管理に役立ちます。

対象者には、5月下旬に特定健康診査受診券（水色）を発送しています。受診券が届いた方は、医療機関へ健診の予約をしましょう。

対象

4月1日時点で江田島市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方

実施方法

集団健診

- ・実施期間 7月16日(木)～25日(土)
- ・予約期間 5月7日(木)～6月12日(金)
- ・予約方法 電話またはインターネット
☎050-3803-7294 平日午前9時～午後5時（祝日を除く）



▲予約サイトQRコード

個別健診

- ・実施期間 6月1日(月)～令和9年2月27日(土)
 - ・予約方法 直接、各医療機関にお申し込みください。
江田島市内16医療機関のほか、広島県内の医療機関でも受けることができます。
- ※詳しくは、広報えたじま5月号と一緒に配布している「健診ガイドブック」をご覧ください。

持参するもの

特定健康診査受診券、マイナ保険証または資格確認書、がん検診自己負担金

通院中の方へ（みなし健診）

病院で受けた検査結果を活用し、特定健診を受診したとみなすことができます。
希望される方は、主治医の先生にご相談ください。（江田島市内の医療機関に限ります。）
※ご不明な点がございましたら保健医療課までお問い合わせください。

本格的な夏を前に！

熱中症にご注意を！

☎保健医療課 ☎0823-43-1639

熱中症は、気温や湿度が高い環境に長くいることで体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温をうまく調整できなくなることでおこります。屋外だけでなく室内でも発症し、重症になると命に関わることもあります。6月は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症がおこりやすい時期です。また、高齢者や子ども、寝不足の日、体調がすぐれないときは特に注意が必要です。

熱中症予防のポイント

こまめな水分補給	のどが渇く前に水や麦茶などで水分を補給しましょう。大量に汗をかいた際は、塩分も一緒に補給することが大切です。
暑さを避ける	外出時は帽子や日傘を使用し、涼しい服装を心がけましょう。室内ではエアコンや扇風機を上手に使用し、室温が上がりすぎないようにしましょう。
体調管理	バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

さらに、暑さに体を慣らす「暑熱順化」も重要です。ウォーキングや入浴などで適度に汗をかく習慣を続けることで、体温調節がしやすくなります。暑さが本格化する前の今の時期から少しずつ始め、安全に夏を迎える準備をしていきましょう。



やってみよう！塩分チェックシート

普段の食事からどれくらいの塩分をとっているか、目安の摂取量がわかるチェックシートです。

	3点	2点	1点	0点	
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		うすい	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少ない	
合計点	点				

合計点	
0～8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9～13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

家庭で簡単！減塩テクニック

- かつお節やだし昆布、にぼしなどの天然だしを使おう！
- 汁物は1日1杯具だくさんに！
- 酸味（酢、レモン汁など）、香辛料、香味野菜などを使おう！
- しょうゆやソースは「かける」より「つける」！
- 漬物、佃煮、ふりかけなどは食べる回数を減らす！
- 麺類の汁は残す！

Quiz 次の調味料を塩分が少ない順に並べてみよう！



マヨネーズ しょうゆ みそ ケチャップ
答えは、23ページのおすすめメニューの下にあります。
おすすめメニューは塩分控えめで野菜たっぷりメニューです。
家庭で参考にしてくださいね♪

参加することから始める健康づくり！



みなさん、いかがでしたか？
塩分を控えることで、高血圧症は予防できます！
できることから少しずつ始めて、
健康的に過ごしましょう！