

「特集」

食欲の秋、

減塩の秋

しょっぱさ恋しい秋の味覚。でも…

秋刀魚やキノコなど、塩や醤油をかけて食べたい秋の味覚。食欲の秋、つつい箸が進み、かける醤油や塩の量も自然と多めになってしまいがち…。そんな季節だからこそ、今回の特集テーマは「減塩」です。減塩、耳にしたこともあると思いますが、なぜ必要なのでしょう。実は宇和島にとって重要なテーマなんです。この秋は、意識して減塩に取り組んでみませんか。





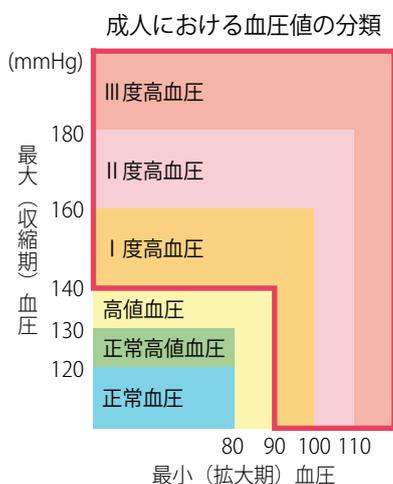
危険です。宇和島。

宇和島市は高血圧者の割合が全国トップクラス

最高血圧160以上の人の割合が

愛媛県…全国**5**位

宇和島市…県内**2**位



「高血圧」とは、最高（収縮期）血圧140以上または最低（拡張期）血圧90以上のことを言います。数値が上がるにつれて重症度が高くなり、最高血圧160以上の人の割合は愛媛県が全国で5番目に多く、中でも宇和島市は県内で2番目に多い状況で、より重症な高血圧の人が多いと言えます。

血圧が高い状態が続くと、重い生活習慣病につながるリスクが高まります。高血圧は、早く気付いて病院を受診するのが一番です。しかし本市では、特定健診で高血圧の結果が出ても未受診の人が多く、最高血圧160以上であつても6割以上が受診せずに放置しています。さらに、子どものころからの生活習慣病対策として実施している「小児生活習慣病予防健診」では、血圧が高めで問題がある子どもが3割程度見られます。

高血圧、何が悪いの？

高血圧だとこんなことが

心臓から血液を体全体に送るときには、血管に「ちから」がかかっています。その「ちから」が「血圧」です。血圧が高いと、「ちから」が過剰にかかっていることとなります。その状態が続くと血管が傷つき、脳出血や心不全、腎臓病などの病気の原因になってしまいます。愛媛県は心不全で亡くなる人の割合が全国ワースト1位となっています。

だから減塩！

塩辛いものを食べると、のどが渇くことがあると思いますが、これは体内の塩分濃度を薄めようとするため、塩分を摂り過ぎると、自然と水分を摂る量が多くなってしまいます。これにより血液量が増え、血圧が上がります。また塩分を排泄する腎臓への負担が大きくなり、機能低下を引き起こします。そのため、日ごろから減塩に取り組むことで血圧上昇を予防する必要があるのです。

沈黙の殺人鬼

～サイレントキラー～

高血圧は自覚症状が無いため、サイレントキラー（沈黙の殺人鬼）とも呼ばれています。血圧が高い状態が続くと、急に死に直結する病気を引き起こすことがあります。日ごろから自分の血圧を知っておくことが重要です。

市ホームページにも高血圧対策に関するページを設けています。



今から始める、 高血圧対策

体に潜むテロリスト 「高血圧」

市立宇和島病院 循環器内科
大木元明義



愛媛県は心疾患の死亡率が全国ワースト1位、特に宇和島市ではその死亡率が全国平均の3倍を超えています。その大きな原因が高血圧です。血圧は喫煙、塩分過剰摂取、肥満などで上昇します。高血圧そのものは無症状ですが放置すると、ある日突然、若年者でも心筋梗塞や脳卒中を発症し、テロに巻き込まれたかのように暗殺されてしまうことが少なくありません。高血圧治療の基本は生活習慣の改善です。禁煙、節酒、減塩と腹八分目の食事療法、1回30〜60分週3回以上のウォーキングが効果的です。喫煙者は禁煙するだけでも血圧が改善します。禁煙でニコチンによる血管収縮がなくなり、減塩の薄味でもおいしく感じるようになります。日本人の1日塩分摂取量は約10gですが、高血圧治療では6g未満に抑えることが推奨されています。本市の特定健診では尿中のナトリウムとカリウムの比率を測定できる機器「ナトカリ計」で塩分摂取量を「見える化」することで減塩を推進しています。ぜひ、健診の受診もお願いします。体に潜むテロリストを掃討するため、まずは家庭血圧の測定から始めてください！

UCATで 高血圧対策

10月の市政広報番組は「高血圧対策について」です。また10月(11月)のUCATスペシャルで大木元先生による高血圧の番組が放映されます。ぜひご覧ください。

すぐできる減塩！

汁物は1日1杯まで

だしをしっかりとって薄味にしたり、具を多めにしたりするのも効果的。



ラーメンやうどんの スープを残す

飲み干したくなる気持ちをぐっと我慢！



野菜やくだものを摂る

カリウムや食物繊維の多い野菜、くだもの、豆類、いも類を積極的に摂る。



調味料を減らす

かけずに小皿にとってつける、スプレーボトルを使うなど、少し工夫してみる。



酢やスパイスを使う

レモンや酢などの酸味や、香辛料を使って味にアクセントをつける。



減塩商品を使う

「減塩商品＝おいしくない」はもう古い？種類豊富な減塩商品でおいしく減塩！



「全宇が震撼」
この秋、
減塩が始まる。

17日の減塩日 - Low salt day the 17th -

※画像はイメージです。

知ってましたか？

毎月17日は減塩の日

全国的な減塩普及を目指して

平成29年に日本高血圧学会によって毎月17日が「減塩の日」として制定されました。この日に合わせて、医療機関や医師会、各自治体などによる市民公開講座や各種啓発イベント、食料品店における減塩食品フェアなどが開催されています。



減塩商品取扱店舗マップ



減塩商品を取り扱っている市内のスーパー・ドラッグストアをまとめました。ぜひ活用して、毎月17日は意識して減塩に取り組みましょう！



鯛たべよう! 塩分へらそう!

鯛レシピ「宇和島鯛膳集」減塩Ver.発行

産地応援企画「#鯛たべよう」とのコラボ企画。市食生活改善推進協議会が実施した「鯛たべよう!塩分へらそう!減塩鯛レシピ募集」に応募のあったものから、14品を掲載した「宇和島鯛膳集全集vol.05 減塩Ver.」を作成しました。イベントなどで配布しているほか、市ホームページからもご覧いただけます。



掲載レシピから
1品紹介!



「食生活改善推進員養成講座」受講生募集

健康や食生活について学べます。内容は簡単な講義と調理実習の楽しい内容です。ぜひ気軽に参加してください。

料 無料

問 保険健康課母子保健係
☎24-1111内線2179



一緒に楽しく活動しませんか?



市食生活改善推進協議会
のみなさん

みかんフィッシュを使った生春巻き

特産のみかんフィッシュを使って



【材料(4人分)】

- ▶ 鯛(刺身用) … 400 g
- ▶ レタス … 1玉
- ▶ アボカド … 1/2個
- ▶ 人参 … 1/2本
- ▶ ライスペーパー … 10枚
- ▶ チリソース … 適量

※普通のみかんでも可。

- ① 鯛とレタス、アボカドを1口大、人参をせん切りにする。
- ② ライスペーパーを水でぬらし、①を並べ巻く。
- ③ ②を半分に切って盛りつけ、チリソースをつけて食べる。

宇和島市の取り組み

～減塩のまちを目指して～

血圧計を無料貸出



保険健康課窓口で血圧計を貸し出しています。また毎日の記録用に血圧手帳も配布しています。

クックパッド公式キッチン「宇和島市うわじまっこ」

減塩にも配慮した子ども向けのレシピや、食育かるたなどについて紹介しています。



アンケート実施中！

今後の取り組みの参考とするため、血圧に関するアンケートを実施しています。ぜひご協力をお願いします。



うわじま歩ポ「ふりカエル習慣」

伊達なうわじま安心ナビ「健康モード」に新機能「ふりカエル習慣」が追加！日ごとの体温、血圧、体重などを記録することができ、分かりやすく振り返ることができます。



特定健康診査「ナトカリ比」測定

集団健診で、塩分摂取量の目安になる、尿中の塩分とカリウムのバランス「ナトカリ比」を知ることができます。健診を受けて自分の塩分摂取量を知り、減塩に取り組みましょう（一部会場では未実施）。保険健康課窓口でもナトカリ計の貸し出しを行っています。



ソザイあじわうトコロ
食材の宝庫、宇和島

養殖生産量日本一を誇るマダイをはじめ、新鮮な海の幸が揃う宇和島。1番の魅力は「食」といっても過言ではないでしょう。しかし「宇和島鯛めし」を始め、魚料理には醤油や塩が欠かせません。今回の特集をきっかけに、これからは減塩商品やスプレーボトルを使うなど、少し減塩を意識してはいかがでしょうか。

素材のままですっかり美味しい宇和島の食材。素材の味を楽しむことを心がけると、改めてその美味しさに気付くと思います。また地域独特の「麦味噌」は、普通の味噌より塩分が控えめです。しっかりとだしを利かせた味噌汁を、1日1杯じっくり味わってはいかがでしょう。優しい味わいがいつにも増して染みわたることでしょう。

そして子どものころから減塩に慣れておくことも重要です。健康に育つだけでなく、素材の味がしっかりわかる超有名料理人になるかもしれません。

食材の宝庫、宇和島。素材を生かした宇和島の味をしっかりと伝えていきましょう。