

# ふれあい 健康センター通信



## DASH食で 高血圧予防

### DASH食とは

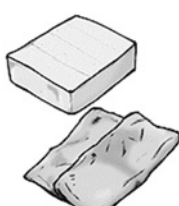
DASHは「高血圧を防ぐための食事の方法」という英文の頭文字で、アメリカで調査・研究され、推奨されている食事療法です。特定の食品にこだわらず、その組み合わせによって血圧をコントロールする考え方です。減塩と組み合わせることで、血圧を下げる効果が期待できます。

### 積極的にとりたい栄養素

- カリウム …… 体内にナトリウムが増えると尿への排泄を促し、血圧を下げます。
- カルシウム …… ナトリウムを排泄して、血圧上昇を防ぐ働きをしています。
- マグネシウム …… 血管を広げて血圧を下げる働きがあります。
- 食物繊維 …… 過剰なナトリウムを包み込み、排泄を促すことで血圧を下げます。
- タンパク質 …… 血管の老化を防ぐのに不可欠な栄養素です。

#### 〈多く含まれる食品〉

- 野菜 …… 成人1日に対し350g以上が目安です。  
緑黄色野菜と淡色野菜を1：2の割合でとりましょう。
- 果物 …… 果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。  
1日に100～200gを目安にとりましょう。
- 魚介類、大豆製品 …… タンパク質が多く含まれます。
- 牛乳、乳製品 …… カルシウムが多く含まれます。  
コレステロール値が高めの人には、低脂肪のものを選びましょう。



### 摂取を減らしたい栄養素

- 飽和脂肪酸 …… とりすぎると、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やし、動脈硬化の原因になります。
- コレステロール …… 脂肪の一種で細胞膜の構成成分。血液中に増えすぎると、動脈硬化の原因になります。

#### 〈多く含まれる食品〉

- 脂肪分の多い肉や乳製品とその加工品
- 肉や魚の内臓類、魚卵、卵を使った菓子類



※DASH食は、高血圧以外に疾患のない方が対象です。糖尿病や腎臓に疾患のある方には、この食事法はあてはまりません。



## 小松菜とオレンジの白和え（4人分）

### 材 料

- ・小松菜 1 袋
- ・オレンジ 小1個
- ・豆腐 1/2丁
- ・白すりゴマ 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・醤油 小さじ2

### （1人分栄養価）

エネルギー：85kcal 食塩相当量：0.4g

### 作り方

- ① 豆腐は布巾で包み、しばって水切りをする。
- ② 小松菜はゆでて食べやすい長さに、オレンジはサイコロ状に切る。
- ③ 白すりゴマ、酢、醤油を合わせ、①②と和える。



## 魚のケチャップ野菜がけ（4人分）

### 材 料

- ・タラ 4切れ
  - ・小麦粉 大さじ1
  - ・カレー粉 小さじ1/2
  - ・こしょう 少々
  - ・油 適量
  - ・玉ねぎ 小1個
  - ・人参 中1/3本
  - ・ピーマン 小2個
  - ・生しいたけ トレー1/3
  - ・水 180ml
- （調味料）
- ・ケチャップ 大さじ3
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・ウスターソース 小さじ2
  - ・固形コンソメ 1/3個

### （1人分栄養価）

エネルギー：137kcal 食塩相当量：1.0g

### 作り方

- ① 魚にカレー粉、こしょうをまぶしてしばらく置き、小麦粉もまぶす。
- ② 調味料はすべて合わせておく。
- ③ 野菜としいたけは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水と②③を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、魚を両面焼く。
- ⑥ 焼いた魚を皿にのせ、④をかける。

## がん検診・肝炎検査・特定健診・健康診査を実施します

がんや生活習慣病は年々増えており、若い世代でも増えています。病気の変化や発症を早期に見つけるためには、自覚症状がないうちに検診を受けることが不可欠です！今年度最後の健診です！1年に1度は必ず検診を受けましょう！！

| 日 時 | 検 診 日    | 検診受付時間                                                                                 |
|-----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 2月17日(金) | <b>検診は時間予約制です</b><br>午前6時30分～7時30分<br>午前7時30分～8時30分<br>午前8時30分～9時30分<br>午前9時30分～10時30分 |

- ・受たい検診と、検診日、時間を予約申し込みしてください。
- ・各時間定員は25名です。
- ・胃がん検診、特定健診・後期高齢者健診を受ける方は、前日夜以降飲食できません。（朝の薬は飲んでから検診できます）

### 会 場 ふれあい健康センター

### 対象者と料金・内容

| 検 診 名   | 対 象 者                             | 料 金    | 検診受付時間                                |
|---------|-----------------------------------|--------|---------------------------------------|
| 胃がん検診   | 35歳以上の町民                          | 1,200円 | 胃バリウム検査                               |
| 肺がん検診   | 40歳以上の町民                          | 400円   | 胸部レントゲン検査                             |
| 大腸がん検診  | 40歳以上の町民                          | 300円   | 便潜血反応検査                               |
| 肝 炎 検 査 | 40歳から70歳までの町民で、過去に1度も検査を受けたことがない方 | 700円   | 血液検査（B型とC型肝炎検査）                       |
| 特 定 健 診 | 40歳以上の国保加入者<br>対象者には受診券発行済み       | 無 料    | 身長体重測定・腰囲測定<br>血圧測定・尿検査<br>血液検査・医師の診察 |
| 健 康 診 査 | 後期高齢者医療受給者<br>生活保護受給者             |        |                                       |

※大腸がん検診のクーポン券をお持ちの方は、最後のチャンスです。ぜひ、検診を受けましょう！  
※肝炎検査以外は、年に1度の検診です。23年度の検診をすでに受けた方は、今回は対象になりません。

### お申し込み

2月7日(火)～2月15日(水)まで  
町民健康課 健康福祉グループ 保健師まで ☎2-2453

## 体力測定を実施！

◎日 時 1月30日(月)、31日(火) 2月9日(木)、10日(金)  
10:00～11:30 13:30～15:00

◎場 所 ふれあい健康センター

※当日は裸足にもなれる動きやすい服装でお越しください。

測定結果をコンピューターで判定し、保健師が個別の運動アドバイスをを行います。体力づくりの一環として、気軽に参加してみましょう。

## 心の相談あります

◎日 時 2月9日(木)  
13:00～15:00

◎場 所 八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。

☎0137-63-2168

## 麻しん・風しん 混合ワクチンの予防接種

◎対 象 者

第1期…生後12月～24月未満

平成22年2月8日～平成23年2月7日生まれ

第2期…小学校就学前1年間

平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ

◎接 種 日

2月7日(火) 午前10時～10時30分

◎実施場所

長万部町立病院 小児科

※対象者には個別通知をします。通知がない場合は連絡をお願いします。(詳細は保健師へ ☎2-2453)

## すくすく教室・

## のびのび広場に集まれ！

子育て中は子どもの成長に喜びいっぱいある反面、わからないこと不安なこともたくさんありますよね。

そんな子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士情報交換してみませんか？

のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも、先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんといれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みはいいいませので、当日直接会場へいらしてください。

◎日 時

2月1日(水) 午前10時～11時30分

◎会 場

子育て支援センター(さかえ保育所)

◎対 象

おおむね生後3か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！



## \*\*\* 乳がん・骨粗しょう症検診受付中！ \*\*\*

女性を対象に年々増加している乳がん、高齢者になってから寝たきりの原因となる骨粗しょう症検診を行います。

※乳がん検診は視触診とマンモグラフィ併用による検査を行います。

◎対 象 40歳以上の町民(女性のみ)  
※現在経過観察中、又は治療中の方は対象となりません。

◎検診期間 平成24年1月6日～  
平成24年3月30日まで  
上記期間中の毎週火・金曜日

◎場 所 長万部町立病院 外科外来

◎受付時間 午前10時30分

◎料 金 乳がん検診 2,500円  
骨粗しょう症検診 200円

\*両検診とも生活保護の方は無料です。

\*乳がん検診はクーポン券を送付された方は無料です。

◎定 員 両検診とも1日2名

◎お申し込み 町民健康課健康福祉グループ  
希望日の5日前までにお申し込みください。  
電話での受付も行います。(☎2-2453)

☆乳がん検診は2年に1回の受診を

2年に1度で毎年受診したのとはほぼ同様の有効性が示されています。ただし、受診後でも新たにしこりを触れた場合には、速やかに医療機関で検査してください。

☆乳がん検診クーポン券の利用について

昨年5月に無料クーポン券が対象者(40・45・50・55・60歳)の方に送付されています。

対象者は208名ですが、現在(11月末現在)19名(受診率9.1%)の利用となっています。

対象の方は忘れずにご利用ください。