

### 保健師さんの けんこうだより



食事は薄味で!

今月のお題

## 「薄味をこころがけて いますか？」

高血圧予防の観点から、日本では、1日の食塩摂取量を10g未満にすることが推奨されています。しかし、実際には、ここ数年1日の平均食塩摂取量は増加傾向にあり、現状では13g程度といわれています。血圧が高い人はもちろん、そうでない人も食塩のとり方を見直してみましょう。

減塩を意識して少しずつ薄味に慣れていくことが大切ですが、平成16年「鏡石町生活習慣の予防に関するアンケート」によれば、「塩からいものを好んで食べますか?」という問いに対し、30代男性の6割近くが、「はい」と答えています。

また、15年度の調査では「味付けしたおかずには醤油をかけますか?」という問いに対して、30~50代男性の4割弱の人が「はい」と答えていました。

あなたは、いかがでしょうか? 味覚はうす味の訓練により、次第に慣れていくものです。うす味なんて味気ないという人は、まずはそのまま食べ、本当に味気ないか、物足りないか確かめましょう。そのうえで必要なら少量(1かけ程度 約0.5g)の醤油などをどうぞ。

ポン酢やレモン・香辛料を利用し、素材の味や香りを楽しみながら、薄味でいただきます。また、野菜にはナトリウムを体外に排出する働きがあるカリウムが豊富です。毎食、たっぷり食べましょう。

高血圧予防の減塩学習として、「みそ汁の塩分濃度チェック」や「こぶ茶の味覚チェック」ができますので、希望者は町健康福祉課(☎62-2115)までお問い合わせください。

## 団体 サークル紹介

- ◆団体名: 日本舞踊愛好会
- ◆活動日時: 毎週水曜日  
午前10時から午後2時まで
- ◆活動場所: 町公民館
- ◆連絡先: 遊佐あき子 ☎62-5343



日本舞踊愛好会では、昭和60年に発足し、現在、8名の会員のみなさんが毎週水曜日に町公民館で一生懸命練習に励んでいます。日本舞踊愛好会では、毎年、練習の成果を披露するため、町のあやめ祭りや敬老会、学習発表会などに出演し、ステージ場で素晴らしい踊りを披露しています。

愛好会代表の遊佐あき子さんに、お話を伺いますと、「みなさん、何か趣味をお持ちですか。日本舞踊は、みんなで、和気あいあいと楽しく踊ることができ、休憩時間には、仲間との世間話に花が咲きます。そればかりではなく、足腰が丈夫になり、健康づくりには最適です。現在、会員を募集していますので、多くの方の参加をお待ちしています。なお、依頼があればどこへでも踊りに行きますのでよろしくお願います。」と話してくださいました。

## 町民リレー……(227)

桐田小夜子さん(岡ノ内)



お店にて

## いい友だちがいたから 今の私がありますね

「子どもの頃は、東京の下町に住んでいました。当時は戦争中、お腹いっぱい食べる物もなく非常に苦労したことを今でも思い出しますね。特に東京大空襲では、たくさ

んの友だちが亡くなりました。あの悲惨な戦争が二度と起らないことを願っています。」と話す桐田さん。

桐田さんは、約30年前に且那さんの仕事の都合で、鏡石町に越して来ました。鏡石町は、空気が良く、人情味のある人がたくさんいるところだと思ったそうです。

桐田さんは、現在、町内で居酒屋を経営しています。「こ

こで店を始め、22年になります。商売は苦労が多いですが、友だちやお客さんに支えられてここまで来ることができました。私は、仲間やお客さんとワイワイ楽しむことが大好きです。これからも友だちと長く付き合っ、いい一生を送ることができればいいなと思いますね。」と話してくださいました。

最後に、まちづくりについて尋ねると、「大型ショッピングセンターが進出しても負けないように、既存の町内の店舗が活性化し、町中が賑やかになるといいですね。あと、犯罪の発生件数が少なくなってきていますが、今後も一件でも少なくなるようにしたいです。」と話してくださいました。

今回は、桐田さんの紹介で中町の今野サク子さんを紹介します。



### 広告

鏡石町本町255  
電話 62-2257  
http://www13.ocn.ne.jp/~washitu/

吉田畳店

ふすま 障子 20ス の貼り替えなら

9月15日 敬老の日 10%OFF セール!

いつも丁寧に取扱いをしています。吉田畳店です。畳・襦・内装を替えたい方、思いはいた方お気軽にご相談ください。

- たたみ 4500円(税込み)/帖~
- ふすま 2500円(税込み)/枚~
- 障子 1785円(税込み)/本~
- 70入 1365円(税込み)/㎡~

### 広告

福島県知事許可 第11069号  
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173  
TEL 0248(62)4553(代表)  
FAX 0248(62)4569  
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

文部科学省許可第82号  
社団法人日本地方新聞協会

日刊新聞  
(有)マメタイムス社

須賀川市八幡町125  
TEL(0248)75-2062代・FAX(0248)76-5303