

しおさい 塩彩プロジェクト便り

VOL.4

～食習慣と脳卒中～

日本人約1万人を対象に、生活と健康状態の関係を24年間追跡した研究「NIPPON DATA80」が、1980年に英国の医学雑誌「BMJ」に掲載されました。

この研究で、食塩（ナトリウム）の摂取が多く、カリウムの摂取が少ない食生活の人は、脳卒中死亡率が平均の2.4倍と高く、1年間で死亡する人の割合を示す「総死亡リスク」も1.2倍と高くなりました。脳卒中やその原因となる高血圧を予防するには、食塩摂取を減らすだけでなく、カリウム摂取を増やす対策が重要であることが分かりました。

カリウムは野菜や果物、乳製品などに多く含まれますが、多くの日本人は乳製品をたくさん食べる食習慣がないため、食事だけで高血圧予防に十分なカリウムを摂取することは難しい状況にあります。

また、全国平均より脳卒中死亡率が高い東北地方では、塩

辛い食べ物が好まれる傾向が強く、脳卒中予防のためには食生活の改善が課題です。

矢巾町塩彩プロジェクトが開発している、みそやしよ油、塩蔵品などの「ナト・カリ食品」は、普通の食塩の代わりに、ナトリウムの一部をカリウムに置き換えた「ナト・カリ塩」を使って製造しています。そのため、「塩を減らす」とことと「カリウムを増やす」ことを同時に手軽に実現できます。味もほとんど同じですから、薄味を我慢しなくても、健康維持に効果的な食生活を楽しむことができます。

ナト・カリ食は、町民の皆さんを始め岩手県民、日本人全員への減塩の力強い味方となることを目指しています。

▼問い合わせ 「矢巾町塩彩プロジェクト」について詳しくは、役場健康長寿課健康づくり係（☎6111-2829）へお問い合わせください。

おしえて！
好きな食べ物
(ふどうこども園3歳児)



「ブルーベリー」
たなか めいちゃん



「ブドウ」
むらまつ よしなりくん



「スイカ」
かわむら いおりちゃん



「メロン」
さわかわ りょうがくん



「バナナ」
すがわら ちぐさちゃん



「モモ」
ふじわら すいしくん



「イチゴ」
ひろた めいみちゃん

やはば文芸の森

「やはば短歌の会」会員の作品から

窓越しの月の光を浴みれば心の満ちて眠りにつきぬ
病む猫ははげしく喉を鳴らしつつ治療するわれに挨拶をせり

南矢幅 小川 文子

体操も呆けの予防とわきまへて八十四の生日近し
菜を洗ふ朝の厨にブラジルより君が代流れ涙せき上ぐ

室岡 小林 ミツ

亡き夫の植ゑし松の木四十年盆の前日の手入れを終へぬ
いつの日か会ひたる人の名を忘れ家近くして思ひいだせり

南矢幅 中野 和子

隔たりて夢にも逢へぬ亡き夫に守られわれは長く生きたり
晩年のわれを知らずに育つべし曾孫ねむる腕の中に

仙台市 石ヶ森やす子

※やはば短歌の会からのお知らせ…毎月二回、金曜日
に町公民館で短歌の勉強会を開催しています。皆さん
お気軽にご来場ください。