

# 愛育委員会 だより

第9号

令和5年3月発行



## 里庄町愛育委員会は

乳幼児から高齢者まで全ての住民にとって健康で明るく住みよい町にするために、行政と協力しながら地域の健康づくりを推進する組織です。健康の保持増進のための普及啓発活動とあわせて、身近な人に声をかけ、人と人、人と行政を繋ぐ役割を担って活動しています。

コロナ禍の中、感染拡大防止に十分配慮し、3年ぶりの産業文化祭健康展、健康まつりを実施することができました。研修会の内容も含め、活動の様子を紹介します。

# 令和4年度栄養教室

7月から5回にわたって実施されました。  
今回は、高血圧予防に関する内容をお届けします。

◆**保健師さんより** 持ち寄ったみそ汁の塩分測定。(表紙の写真参照)

◆**栄養士さんより** 減塩ポイントの工夫。減塩レシピでの調理実習。

## 減塩の工夫ポイント

### 食材のうまみ を利用

天然だし(昆布・削り節・干しいたけ)のうまみを生かす。

### 醤油こうじ の利用

こうじの発酵でうまみがプラス。



### 香り を利用

ゆず・すだち・レモン・トマトなどの酢味や、にんにく・ネギ・ハーブの活用。

### 香ばしさ の利用

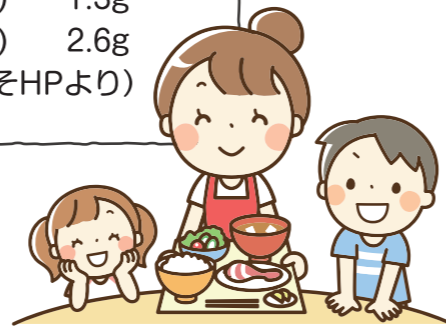
表面をカリッと焼き上げる。ゴマやナッツ類で食感アップ。

### 醤油こうじの作り方

濃い口しょうゆ175mlに乾燥こうじ100gをいれて、3~4週間くらい時間をおく。

(比較)	塩分量
◆醤油こうじ大匙1(14g)	1.3g
◆濃い口醤油大匙1(18g)	2.6g

(まるこめみそHPより)



## 調味料小さじ1杯(5ml)に含まれる食塩相当量



出典：ヘルシーネットワーク

## 愛育委員会 元気です!



### コロナ禍でもできることを少しずつ!

6月30日(木)井笠栄養改善協議会研修会が3年ぶりに開催されました。密にならないようにと、予定より広い会場に変更し、実施されました。

「歯医者さんの楽しい健口講座」と題して、三宅ハロー歯科院長・滝川雅之先生の講演がありました。

### 毎日の生活にプラス10

- ①地域のスポーツイベントに参加する(運動・出会い)
- ②休日には家族や友人と外出を楽しむ(おしゃべり)
- ③近所の公園や運動施設を利用する
- ④いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に
- ⑤自転車や徒歩で通勤する
- ⑥仕事の休憩時間に散歩する
- ⑦歩幅を広く、速く歩く
- ⑧テレビを見ながらストレッチ
- ⑨掃除や洗濯はキビキビ 家事の合間にストレッチ
- ⑩エレベーターではなく階段を使う



教えていただいた毎日の生活に「プラス10」を日々の生活に生かしながら、今日から健口づくりに取り組みましょう!

### 研修も新しい形で!!

10月31日(月)には、井笠愛育委員会連合会・井笠栄養改善協議会合同研修会がZOOMによるオンライン研修と会場参加のハイブリッド方式という形で開催されました。私たちに新しい体験で、とても新鮮でした。

岡山県糖尿病対策専門会議の倉敷市・浅口市・里庄町・矢掛町担当医である、しげい病院糖尿病センターの松岡孝先生による「糖尿病の理解と予防の必要性」の講義がありました。

### 今日から実践しよう! 健康生活

人生100年時代!

健やかな人生を送るために  
心と体の若さを保つために

「今日から実践しよう! 健康生活」  
子供も例外ではなく生活習慣を見直す。

食生活、運動、ストレス、睡眠  
家族に一人でも糖尿病をはじめとする生活習慣病の人がいたら、家族皆が協力する。

定期的健診(1回/1年)を欠かさない。

家族みんなが健康 笑顔も忘れずに!



ZOOMで  
井笠各地を中継

愛育委員会では母子保健事業としてかるがも教室、乳幼児健診の手伝いや赤ちゃん訪問をしています。

## かるがも教室

今年度は6月と7月に4回実施しました。離乳食教室や赤ちゃんの遊びなどお母さんが安心して子育てができるよう楽しく学ぶ事ができました。

対象となる方は、ぜひ、参加ください。



## 乳幼児健診

身長・体重・胸囲・頭囲の測定と記録をし、乳幼児健診の補助をしています。

コロナ禍で感染対策を行いながらお手伝いをしています。

いつも、可愛い赤ちゃんにいやされています。



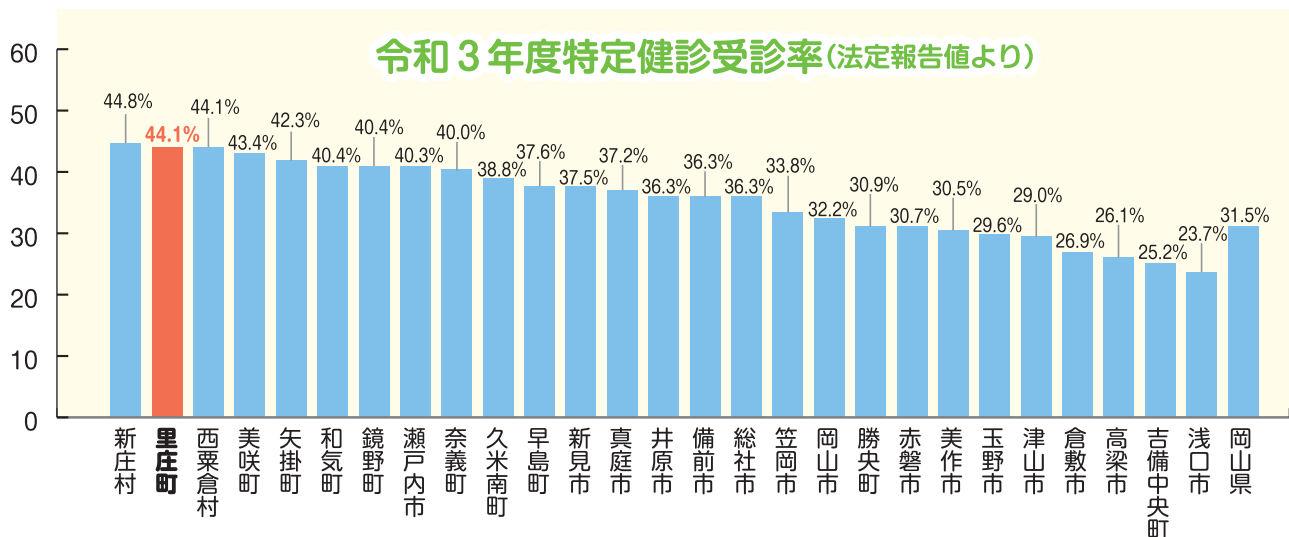
## 赤ちゃん訪問

生後6ヶ月頃の赤ちゃんの家庭を訪問し、赤ちゃんの健やかな成長と、お母さんの子育てを応援しています。

子育て情報の冊子やお祝いグッズをお届けします。



## 特定健診受診率



集団健診を予約制にし、感染対策をとりながら実施しました。受診率も回復しています。

健診受診率が上がると保険者努力支援制度による交付金が支給され、皆さんが納めている保険税の減額につながります。