

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

# あいいふ

自分の体を知って、いざスメ!  
健診のススメ! 通信

2017 Autumn

18号



福岡市医師会  
マスコットキャラクター  
「おっしょ医くん」

工夫  
すれば

# 減塩 できる

# 「中食」 でも

なかしょく

## 高血圧予防のために

## 1 STUDY & TRY!

塩辛いものだ〜いすき! だってビールにご飯に合うんだもの  
そもそも高血圧は何がダメなの?

### 塩分を摂り過ぎると血液の量が増える!?

血圧とは、血液が血管の壁を押す圧力のことです。

血圧が高い状態が続くと、血管が破れやすくなったり、詰まりやすくなったりします。そうして血管が傷むことで、動脈硬化が進行し脳卒中や心筋梗塞につながります。

高血圧を引き起こす原因のひとつに「塩分の摂り過ぎ」があります。人間のからだには体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあります。食事などで塩分を摂り過ぎると血液中の塩分濃度が高くなります。その高くなった塩分濃度を元に戻すため、血液中の水分量も増えます。その結果、血液の量が増え、心臓は強い力でより多くの量の血液を送り出さなければならず血圧上昇を招きます。

今回は「中食」を利用した減塩のコツをお教えます。

# 2 STUDY&TRY!

「仕事に子育てに忙しくて!」「一人分の調理は大変で」  
便利!高塩分?「中食」でも、賢く減塩!



## 「中食」ユーザー注目! 中食de減塩!



最近話題の「中食」、ご存知ですか?  
飲食店で食べる「外食」に対して、コンビニやスーパー、惣菜店でお弁当などの調理済み食品を買って、家や職場で食べる。仕事や家事で忙しい方から、高齢者や一人暮らしの方まで幅広く利用されています。

しかし、調理済み食品は保存性を高めるため、また、万人受けする味付けが求められるため、一般的な家庭で調理される食事に比べて塩分が多く含まれています。テレビCMなどでとてもヘルシーでおいしそうに取り上げられているお弁当やお惣菜も例外ではありません。

そこで、それぞれの食品の傾向を知り、食べ方や組み合わせで上手に選んで「中食減塩」にチャレンジしてみましょう。

**1日の食塩摂取目標量とは**  
1日の食塩摂取目標量は次の通りです。  
●男性……8g未満  
●女性……7g未満  
●高血圧の方……6g未満  
日本人の平均は約11gとも言われています。実は、摂り過ぎなんです。



## パッと見「ヘルシー」「野菜たっぷり!」でも実は……意外と多い「隠れ高塩分食品」、無意識に選んでいませんか?

**Q** コンビニでよく見かけるこの組み合わせ、食塩相当量はどれくらいでしょう?



**A** なんと約9gもあるんです!

一見ヘルシーでバランスがいい組み合わせですが、塩分が多い食品が重なっているのでNG! では、問題です。この食事ですら減塩できるでしょう。ヒントは「食品の選び方」「食べ方」の2つ!

- ▶ **塩分が少ない食品に変える!**  
味つけされた主食は白いご飯のおにぎりやパンを選びましょう。
- ▶ **量で調整する!**  
ドレッシングは半分だけかけましょう。
- ▶ **汁は残す!**  
特に塩分が多い汁物は具だけおいしくいただきます。

コレが減塩のコツ!



# 3 STUDY&TRY!

ポイントは「重なり」と「食べ過ぎ」  
高塩分食品を知って上手に組み合わせる!



## その食事、高塩分じゃないですか!?

減塩への一歩は、自分がどれだけ塩分を摂っているか知ることから始まります。まずは、高塩分な組み合わせになっていないか、食品に表示されている栄養成分表示をチェックしてみましょう。

**塩分を算出してみよう**  
食塩相当量(塩分量)が書いていない場合は、「ナトリウム量」から算出できます。  
**塩分算出法**  
塩分(g) = ナトリウムNa(mg) × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示 栄養成分100gあたり	
エネルギー	205 kcal
たんぱく質	9.3 mg
脂質	5.5 mg
炭水化物	29.6 mg
ナトリウム	3.9 mg
(食塩相当量)	9.8 mg

## 1 高塩分食品の「重なり」注意!

### 酢飯を使った食品

一般的なおにぎり比べると1.5~2倍の塩分があります。  
●納豆巻き……1.2g/1本  
●いなり寿司……1.2g/1個



### ノンオイルドレッシング

カロリーは確かにヘルシー!!でも塩分は一般的なオイルドレッシングに比べるとなんと約3倍!!  
●和風……1.6g/25ml  
●ポン酢……2.2g/25ml  
●青じそ……1.9g/25ml



## 2 やはり「食べ過ぎ」はNG!

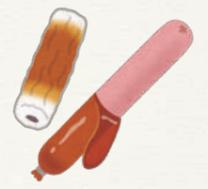
### 漬物

漬物はもちろん、漬物「風」の食品も高塩分です。汗をかいたら梅干しを食べる人も要注意。  
●梅干し……2.2g/中1個(13g)  
●キムチ……0.7g/1食30g  
●塩昆布……0.9g/5g



### チーズ・肉や魚肉の加工品

おつまみとしてもおいしい加工品は塩分が多く含まれます。  
●ちくわ……2.1g/1本100g  
●ハム……0.4g/1枚5g  
●魚肉ソーセージ……1.3g/1本75g  
●チーズ……0.7g/25g



### 麺類

「野菜たっぷり」などヘルシーメニューでも塩分量はなんと1日分以上あることも!!  
●ちゃんぽん……6.9g/1食  
●焼きそば……6.6g/1食  
●ミートソースパスタ……3g/1食



### 清涼飲料水・スポーツドリンク

つつい甘くて冷たい飲み物がほしくなりますが、摂り過ぎには注意が必要です。  
●スポーツドリンク……0.5g/500ml  
●経口補水液……1.5g/500ml



※塩分量は福岡市健康づくりサポートセンター調べ。※商品により塩分量は異なります。詳しくは栄養成分表示を確認しましょう。

# 4

## STUDY & TRY!



さ〜て……  
いつだったっけなあ

### ところで最後に血圧を測ったのはいつですか？

#### ▶ 家庭で血圧を測りましょう

血圧は1日を通じて一定ではありません。気温や体調・運動・食事・ストレスなどで変動します。高血圧といっても、夜間だけ高い「夜間高血圧」や早朝に急激に高くなる「早朝高血圧」など、健診では気づきにくいタイプがあります。また、病院の診察時に血圧が高くなる「白衣高血圧」というものもあります。

そこで血圧管理に有効といわれているのが**家庭での血圧測定**です。毎日の習慣として血圧を測り記録をすることで、自己管理と治療に役立てましょう。

##### 測定のポイント

- 二の腕で測る血圧計を使用しましょう。
- 測定する前は、座った状態で1〜2分安静にしましょう。
- 二の腕と心臓が同じ高さになるようにして、手の平を上にしなす。



##### 測定のタイミング

朝と晩の2回。朝は起床後、排尿後、朝食前、服薬前。晩は就寝前。できるだけ決まった時間に測りましょう。

##### 家庭血圧の高血圧

収縮期血圧 ……135mmHg以上  
拡張期血圧 ……85mmHg以上

健康づくりサポートセンター  
ホームページ内の「健康あれこれ」にも  
高血圧について解説しています。  
こちらもご覧くださいね!  
<http://www.kenkou-support.jp/arekore/index.html>

#### ▶ 高血圧のお薬を飲んでいる方へ

家庭での測定で、一時的に血圧が低くなったり、自覚症状がないからといって自分の判断で服用をやめると、血圧は元の高い状態に戻ってしまいます。薬の中断や飲む頻度を減らすことで、血圧の変動が繰り返され、むしろ血管を傷めてしまいます。決められた飲み方をきちんと守りましょう。家庭での血圧が低い状態が続く場合や、お薬の飲み方、今後の治療など不明な点があるときは、必ず主治医へ相談してください。

#### ▶ やっぱり高血圧にも運動ですね！

詳しくはホームページやお電話で!



##### 初めてでも楽しめる 運動不足解消エアロ

予約不要 料金:500円



シンプルなステップのエクササイズです。エアロ、ストレッチ、リラクゼーションを実施。動きを間違えたって大丈夫！大事なのはしっかり体を動かして心地よい汗を流すこと。まずは、体を動かす楽しみを感じてください。

##### 自分に合った運動強度で メタボ予防筋トレ教室

予約不要 料金:500円



重いダンベルやマシンは使わず、自身の体重を負荷とするため自分に合った運動強度を選べます。ぽっこりお腹、高血圧、高血糖などの諸症状、また、体力の低下が気になる方におすすめです。

#### 編集後記

気軽にお手頃な食事スタイル。しかし、意外と塩分量が多いのには驚かれたのではないのでしょうか。毎日の食事内容を把握し、手間一工夫で健康に。

## 各教室のごあんない

2017年10月  
▶ 2017年12月

### 要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

日 開催日や時間など ¥ 料金 対 対象者

禁煙教室 (禁煙サポート)	実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易な肺年齢の測定。 日 11/25(土) 14時～16時 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方	
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。 日 ①10/21(土)②11/18(土)③12/16(土) 9時45分～16時 ¥1,000円(同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	
歯周病予防教室 (歯周病健診)	歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策など。 日 ①10/22(日)②11/26(日)③12/24(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 ¥1,000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上)	
ヘルシースクール	健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の方は、その結果に応じて指導します。 日 ①10/8(日)②10/22(日)③11/12(日)④11/26(日)⑤12/10(日)⑥12/24(日) 14時～16時 ¥無料 対 健康の保持に興味がある30代市民の方	
ニコニコペース 健康教室	スポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。 ※最初と最後に血圧測定をします。日 ①10/21(土)②11/18(土)③12/16(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥年会費2,000円(体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方	
やせナイト塾 (生活習慣改善教室)	運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身に付けます。実技、講義など。初回に体力年齢測定をします。日 ①10/5～10/26②11/2～11/23③11/30～12/21の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(全5回1セット)、19時～21時 ¥1,000円(1セット) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)	
楽しくおいしく 健康料理教室	講話と調理実習を通して、毎日の食生活で即実践できるよう、テーマにあったバランスのよい食を学びます。 日 ①10/12(木)②12/7(木) 10時～13時30分 ¥1,000円 対 健康食を学びたい方	

## 総合健診のごあんない

2017年10月  
▶ 2017年12月

### 要予約

託児可能(500円)

日 開催日や時間など

対 対象者

¥ 料金

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要
よかドック	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥500円
よかドック30	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥500円
胃がん検診	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥600円
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥1,800円
乳がん検診(※)	対 満40歳以上の女性で福岡市民の方 ¥1,300円(40歳代)、1,000円(50歳以上) マンモグラフィは女性技師が対応。
子宮頸がん検診	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥400円
大腸がん検診	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円
結核・肺がん検診 (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。
骨粗しょう症検査	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 日 ①10/1(日)②11/3(金)③12/3(日)

実施日・受付時間	
<input type="checkbox"/>	土曜・日曜・祝日…9時～10時
<input type="checkbox"/>	水曜日…18時～19時
～総合健診カレンダー～	
10月	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 . . .
11月	日 月 火 水 木 金 土 . . . 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 . .
12月	日 月 火 水 木 金 土 . . . . . 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 . . . . .

マークの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。  
よかドックは全日程女性医師です。

(※)平成29年度からマンモグラフィのみの検診となります。

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。ご遠慮なくお問い合わせください。

## ここにこルーム50分教室のご案内

2017年10月 ▶ 2017年12月

身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください！

教室は急ぎよ、休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからご確認くださいませ。

対 象 者

料 金

開 催 日 や 時 間 など

当日OK! 予約がいらない! ※一部要予約

祝日は休講

1回500円教室

### 運動不足解消エアロ

音楽に合わせた有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。

■ ①月曜13:30 ②火曜18:40  
③金曜11:10

### ロコモ撃退かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな動きで体力づくり！エアロ40分+筋肉コンディショニングなど。

■ ①水曜11:10 ②金曜18:40  
③土曜13:30

### メタボ予防エアロ

有酸素運動で体力をアップさせメタボ予防を目指す。■ 土曜14:30

### 転倒予防ステップエクササイズ

膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビックダンスエクササイズ。■ 水曜14:30

### ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばし、しなやかな身体に！ ■ 水曜10:10

### ストレッチ&筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋トレで体を鍛える。■ ①月曜14:30  
②水曜13:30

※運動しやすい服装でおこしください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。※初回は簡単な問診票をご記入いただきます。少し早目にお越しください。※レッスン開始から10分経過後の場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。※託児をご利用の場合は、4日前までにお申込みください。教室参加料とは別に、料金(500円)が必要です。

1回500円教室

### はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。■ 火曜10:10

### 美・ボディメイク

ストレッチで身体の疲れと歪みをリセット。筋肉の緊張をほぐし身体のラインを整える。■ 金曜19:40

### 認知症予防のための社交ダンス

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに！  
■ 火曜15:15

### 介護予防運動教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし、骨・筋肉の作り方の理論と実技。■ 火曜13:30

### はじめてヨガ

ヨガで肩凝りや腰痛などの不調を改善し、若々しく元気な身体と心をつくる。マットの貸出しあり。  
■ 木曜14:30

### ボディリセット

ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身をリラックスするとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。■ 金曜10:10

### シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。  
■ ①月曜10:10 ②月曜11:10

1回500円教室

### メタボ予防筋トレ教室

筋トレで基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防に！  
■ 木曜13:30

### 生活体力アップ体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&リズム体操で楽しく身体と脳を活性化。■ 火曜11:10

### キッズ体操教室

(幼児クラス/小学生クラス)

運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ。■ 土曜①10:10(幼児) ※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1~3年生)

### 身体キュキュッと引き締め教室

託児可能(500円、要予約)

体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった身体づくりを目指す。■ 木曜11:10

1回1000円教室

### ベビーダンス 要予約

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。産後の運動不足解消や育児ストレスのリフレッシュに最適。

対 首が座った4カ月~2歳くらいまでのお子さんと保護者 ¥1,000円  
■ ①10/8(日) ②11/19(日)  
③12/17(日) 12:30~13:45

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

☎ 092-751-2806

受付時間/9時~17時

福岡市健康づくりサポートセンター

(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

http://www.kenkou-support.jp

ホームページはここから!



あいれふ

「あいれふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター・人権啓発センターと一緒に入っている複合施設です。「あいれふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考) Refine(洗練・上品) Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。

