〝適塩〟で延ばそう健康寿命

はじめに

福島県立医科大学医学部
循環器内科学講座教授 **石田 隆史** 氏

「病気は予防が最も安全」

開催とすることとした。

謙われるのを承知で今年もあえて書くが、福島県民は食塩摂取量、肥満率、喫煙率いずれもワースト5の部類に入る。当然高血圧や糖尿病など生活習慣病の有病率も高い。なぜしつこくこのことを書くかというと、病気は予防するのが最も安全で、医療経済的にも効率良いからだ。そして減らすために有効なのがまさに食塩摂取量の削減だ。

今年も過去2年と同様Web（ウェブ）開催とすることとした。

外の患者さんを除いて）その有効性が確立されている。

【講演】では琉球大学の崎間敦教授をお招きした。沖縄県は、以前は健康的な生活習慣などのおかげで全国で1、2を争う長寿県だったが、近年は食事の西洋化、食塩摂取量の増加、そして社会的なつながりの希薄化などのために長寿県から脱落したことが問題になっている。崎間先生は沖縄の健康長寿を回復すべく様々な試みに取り組まれており、同時に沖縄県民の健康状態に関する研究で08年から減塩食を市民に実食してもらう活動を始められ、12年には全国で初めて県内の市で減塩サミットを開催された」この頃から日下先生に引っ張られるように、学会などが減塩をはじめとする生活習慣の改善の啓発に本格的に取り組み始めたように思う。14年に開催された「減塩サミット in 広島」では私も日下先生と一緒にイベントの企画・実現に心血を注いだ。今回は、地域のみならず全国で取り組まれている減塩の啓発活動や減塩の実践のコツに関してお話いただいている。

【減塩レシピ】今年も福島学院大学の皆さんに、おいしくて健康にも良い新作メニューを二つ考案いただいた。紙面や動画をじっくりご覧いただき、ぜひご自身でも作っていただきたい。

今回はスーパーマーケットヨークベニマルさんに上記の減塩レシピの動画紹介などでご協力いただいている。これからも、産業界、自治体や教育現場などと中間になってくださる方を増やして、この取り組みをさらに広げていきたいと考えている。

琉球大学
グローバル教育支援機構
保健管理部門教授 **崎間 敦** 氏

「地域力で健康づくりを」

みそ汁です。減塩のためには、これら食品の減塩化、または、これらに代わる食品の摂取を増やすことが必要です。カリウム摂取源は1位が野菜、2位が果物、以下、コーヒー・お茶、牛乳・乳製品です。野菜が苦手な方は、牛乳・乳製品からカリウムを摂取してもよいと思います。

国が公表している食塩摂取量の都道府県ランキングで、福島県の男性は日本一で、女性は2番目です。次に、国が公表している野菜摂取量の都道府県ランキングでは、福島県は47都道府県中、もっとも目標をクリアできそうです。

私たちは、沖縄県内の医療機関に協力をいただいて、血圧、食塩摂取量、カリウムの関係について調査を行いました。カリウム排泄が多いほど、食塩摂取量が多い関係になっていました。野菜をおいしく食べるために、食塩やナトリウムを含む調味料で調理することが多く、その結果、野菜をたくさん食べると食塩やナトリウムの摂取量が有意に増加し、ナトリウムも低下していました。このことから、「減塩と野菜・果物を食べよう」などの生活習慣の改善に取り組む場合、地域の力を生かすことも有効と考えています。

沖縄県では、県医師会、行政、地元企業、マスコミが連携して健康フェスタを行っています。沖縄県、県医師会、琉球大学、県学校栄養士会などが連携して、次世代の健康教育にも取り組んでいます。食習慣は幼少期の頃に確立され、成人期以降のライフステージに引き継がれます。生活習慣病のリスクは食生活と密接に関係しているため、幼少期からの健康的な食生活の確立が重要です。県内のすべての公立小学校において、現代の食事の課題、食事と病気との関係について栄養教育を始めています。

日本高血圧学会減塩・栄養委員会
減塩栄養委員会委員長
呉市 **日下医院院長 日下 美穂** 氏

命のSDGsに重要なのは減塩環境と血圧コントロール

動⑤飲酒⑥禁煙」です。今回は減塩と野菜・果物摂取に焦点を当てお話します。

ナトリウム（食塩）を取り過ぎると、それ自体で血圧が高くなります。カリウム摂取量が多い関係になっていました。野菜をおいしく食べるために、食塩やナトリウムを含む調味料で調理することが多く、その結果、野菜をたくさん食べると食塩やナトリウムの摂取量が有意に増加し、ナトリウムも低下していました。このことから、「減塩と野菜・果物を食べよう」などの生活習慣の改善に取り組む場合、地域の力を生かすことも有効と考えています。

沖縄県では、県医師会、行政、地元企業、マスコミが連携して健康フェスタを行っています。沖縄県、県医師会、琉球大学、県学校栄養士会などが連携して、次世代の健康教育にも取り組んでいます。食習慣は幼少期の頃に確立され、成人期以降のライフステージに引き継がれます。生活習慣病のリスクは食生活と密接に関係しているため、幼少期からの健康的な食生活の確立が重要です。県内のすべての公立小学校において、現代の食事の課題、食事と病気との関係について栄養教育を始めています。

日本高血圧学会実地医家部会顧問
減塩栄養委員会委員
呉市 **日下 美穂** 氏

「減塩を当たり前にして」

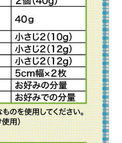
食塩摂取量6㌘未満を推奨しています。最近は特食に多く含まれるカリウムが、減塩の強い味方になるとわかってきました。カリウムは食塩を体から排出してくれるため、なるべく野菜をたくさん食べることが大切です。しかし、腎臓が悪い人はカリウムは危険なため、主治医に相談してください。

最近の新型コロナウイルス感染症のパンデミック（世界的大流行）は、生活習慣にも影響しています。高血圧の重症化、心不全の悪化、認知症の悪化など、非常に大きな影響を与えています。これは外出が自粛され、買い物の回数が減り、レトルトやインスタント食品など、塩分が多いものを過剰に摂取することによって起こっています。

生活習慣病の原因は主に不健康な食事です。多くの疾患のある中で、日本人の多くは何が元で病気になるか、何が元で亡くなるのかなどを考えて日本人に高血圧が多いのでしょうか。その理由は、欧米人と比較して塩分を必要以上に取るほど血圧が上がる「食塩感受性」の人の割合が多いことが挙げられます。

減塩を本気で実現するためには、全世代で減塩の啓蒙化をすることが必要です。

しかし、個人の努力には限界があるので、社会全体で減塩できる環境づくりをしていくことが大切です。

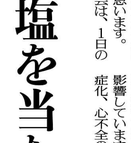


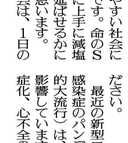
塩分が当たり前になる社会環境をつくることが大切です。一番大事なのは子どもたちに食育をすることです。高血圧などの生活習慣病は大人になってからなのではなく、子どもの頃からの食習慣の積み重ねが大切だからです。子どもたちに安心・安全な食を覚えてもらうことが、病気にならないための親や社会からの大人のプレゼントです。

私は校医をしている小学校の講演をしたり、子どもたちに減塩の大切さを伝えています。子どもたちが将来病気にならないこと、そして上手に減塩できることは科学的知的資源になり、SDGsにつながると思います。前向きに減塩して、人生100年時代の健康長寿を楽しみましょう。

同市の小学校では減塩給食になり、また同市の多くの飲食店で減塩料理を食べられます。まず家庭で減塩に取り組むことが大切です。では、ここで一番簡単な減塩方法をお教えしましょう。「乳和食」という乳製品で減塩する方法です。例えば、みそ汁の場合はみそを半分にし、プレーンのヨーグルトに置き換えるだけです。ヨーグルトは発酵食品でコクがあるため、おいしく食べることができます。ぜひお試しください。

国民の健康寿命を延ばすために、そして子どもの未来のために、皆さんには声を挙げてほしいです。子どもが将来病気にならないこと、そして上手に減塩できることは科学的知的資源になり、SDGsにつながると思います。前向きに減塩して、人生100年時代の健康長寿を楽しみましょう。





つけものパリパリ炊き込みご飯

材料

形態	食材名	1人分(g)	4人分(g)
炊き込み	精白米	75	2合(300g)
	水（お米合数分）		
	人参	7	3cm(30g)
	しめじ	10	1/4個(40g)
	生しいたけ	10	2個(40g)
	お好きなお漬物 りょうぜん漬け	10	40g
	酒	3	小さじ2(10g)
	みりん	3	小さじ2(12g)
	濃口醤油	3	小さじ2(12g)
	だし昆布	0.5	5cm幅×2枚
飾	三つ葉	5	お好みの分量
	刻み海苔	0.2	お好みでの分量

※漬物については、お好きなものを使用してください。（動画ではりょうぜん漬け使用）

レシピ

① 米をとぎ、水を切る。
② 生しいたけは軸を切り、しめじは石づきを切る。
③ 人参を千切り、生しいたけは薄くスライス、しめじはほぐす。漬物は細かく刻む。
④ 釜に米を入れ、酒・みりん・醤油・水を加えた合体を混ぜる。
⑤ 4に、だし昆布・③を加え炊き込む。
⑥ 三つ葉をさっと湯がき、3cm幅に切る。
⑦ ⑤が炊き上がったら、全体をほぐし混ぜ合わせる。
⑧ ⑦を皿に盛り、⑥と刻み海苔を飾りかけたら完成。

<栄養価> 表示義務の5項目

エネルギー	294 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂質	0.7 g
炭水化物	63.9 g
塩分相当量	0.9 g

鶏肉のイタリアン

材料

形態	食材名	1人分(g)	4人分(g)
肉下味	鶏むね肉(皮つき)	70	1枚(280g)
	塩	0.2	少々(0.8g)
	こしょう		少々
調理焼き	レモン汁	6	大さじ1と1/2(24g)
	おろしにんにく	2	大さじ1/2(8g)
	おろしショウガ	2	大さじ1/2(8g)
	小麦粉	5	大さじ2(18g)
	片栗粉	5	大さじ2(18g)
	オリーブオイル	6	大さじ2(24g)
イタリアン風あんかけ	ツナ缶(水煮)	10	1/2缶(40g)
	玉ねぎ	40	3/4個(160g)
	パプリカ	7	1/3個(30g)
	黄パプリカ	5	1/4個(20g)
	ピーマン	10	2個(40g)
	えのき	15	1/2株(60g)
	オリーブオイル	4	大さじ1と2/3(18g)
	おろしにんにく	1.5	小さじ1(5g)
	水	25	100ml
	コンソメ顆粒	0.5	小さじ1(2g)
	白ワイン	5	大さじ1と1/3(20g)
	レモン汁	5	大さじ1と1/3(20g)
	白ワイン	5	大さじ1と1/3(20g)
	片栗粉	2	大さじ1(8g)
飾	水	3.5	大さじ1(15g)
	ミニトマト	20	8個
	生パセル	適宜	適量

レシピ

① 肉を食べやすい大きさに切る。（今回は1切れ35g）扇し包丁を入れる。
② ①に下味の調味料を揉み込み、冷蔵庫で30分程度つけておく。
③ 飾の野菜を切る。玉ねぎは1cm幅のスライス、赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマンは縦5mm幅の千切り、えのきは軸を落とし半分の長さに切る。
④ ミニトマトは飾り用として十字に包丁を入れ、飾り切りする。
⑤ 熱したフライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れ炒める。
⑥ 香りが出たら③の玉ねぎを入れ炒め、しんなりしたら玉ねぎとパプリカを加えさらに炒める。
⑦ 水、ツナ（汁ごと）、コンソメ、白ワイン、レモン汁、白ワインを加え煮立たせ、最後にピーマンを加え軽く炒める。
⑧ ⑦に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
⑨ ②の鶏肉を焼く。小麦粉と片栗粉を合わせ、鶏肉にまぶす。フライパンに少し多めのオリーブオイルを熱し、揚げ焼きにする。
⑩ 皿に⑨の肉、その上から⑧のあんをかけ、生パセルと④のミニトマトを乗せて完成。

<栄養価> 表示義務の5項目

エネルギー	361 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	23.6 g
炭水化物	21.9 g
塩分相当量	1.3 g

福島学院大短期大学部食物栄養学科

私たちが考案・調理しました

メニューを考案した(左から)
古山恵菜さん、菅野咲さん、櫻井瑠菜さん、
奥山耀大さん、菊田寧音さん

減塩サミット2023in福島のために、福島学院大短期大学部食物栄養学科1年の古山恵菜さん、櫻井瑠菜さん、菊田寧音さん、菅野咲さん、奥山耀大さんが家庭で楽しめる減塩料理「つけものパリパリ炊き込み飯」、「鶏肉のイタリアン」を考案しました。5人が調理のポイントを紹介します。福島民友新聞社のWebサイト「みんゆうネット」、ユーチューブ公式チャンネルでは調理の動画も公開しています。

減塩レシピの動画公開中！

つけものパリパリ炊き込みご飯

ごはんと漬物を一緒に食べると塩の量が3gになってしまいますが、今回は漬物を細かく切って炊き込むことで、減塩につながるだけではなく、パリパリとした食感も楽しめます。

鶏肉のイタリアン

レモン汁を加え、酸味を生かした手軽に作ることができる減塩レシピです。塩分量は1.3gに抑え、鶏肉は揚げるのではなく揚げ焼きにすることでカロリーを半分にすることができます。

めざせ「健康寿命」日本一！

FUKUSHIMA MINYU

減塩サミット2023 in福島（Web発信）

「健康長寿日本一」を目標に掲げ、日々の食事の食塩を減らす意義や効果的に減塩を進める方策について考える「減塩サミット2023in福島」の紙上開催とニュースサイト「みんゆうNet」でのWeb発信による本事業の説明に続き、琉球大学グローバル教育支援機構保健管理部門教授の崎間敦氏が「健康長寿を目指して、はじめよう高血圧対策」、塩分を減らし、野菜・果物を食べよう～」、日下医院・広島県呉市院長の日下美穂氏が「命のSDGsに重要なのは減塩環境と血圧コントロール」と題して基調講演しています。紙面では福島学院大短期大学部食物栄養学科の学生が考案した減塩レシピも紹介します。

◇主催
福島県立医科大学
福島民友新聞社
◇協賛
（株）ヨークベニマル
第一生命保険（株）福島支社
◇後援
（一社）日本循環器協会
日本高血圧学会減塩・栄養委員会
福島県
（一社）福島県医師会
（公社）福島県看護協会
（公社）福島県栄養士会
福島県食生活改善推進連絡協議会

◆ネットとも連動

「減塩サミット2023ｉｎ福島（Ｗｅｂ発信）」では、インターネットも連動させ、講演の動画は福島県立医科大学が、減塩メニューの調理動画は福島民友新聞社が、それぞれ動画投稿サイト「ユーチューブ」で配信しています。福島民友新聞社のニュースサイト「みんゆうネット」から、すべての動画を視聴することができます。「みんゆうネット」の動画は、二次元コードをスマートフォンなどで読み取って視聴できます。

■企画・制作／福島民友新聞社営業局

第一生命福島支社は
2024年に
開設110周年を迎えます。

給与もキャリアも働きやすさも一新しました。

生涯設計デザイナーのインスタグラムはこちら。
ぜひ覗いてみてください。

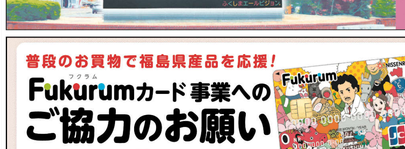
一生涯のパートナー 第一生命 Dai-ichi Life Group

福島支社
郡山市虎丸町2−11
郡山虎丸町第一生命ビル4F
TEL 024-922-7190

第一生命保険株式会社

C22-480-0161 (2023.3.15)

ふくしまエールビジョン
CM広告 募集開始！
企業PR広告・イベント告知



視聴期間 1カ月 33,000円

ふくしまエールビジョンとは
ふくしまエールビジョンは、福島市からのお知らせを中心に、地元プロスポーツのパブリックビューイングやイベント配信など、映像メディアとして市民や観光・出張等で福島市を訪れた方々に向けた情報を発信しています。新しい広告媒体として、注目が集まる「ふくしまエールビジョン」広告枠は本数限定ですので、お早めにお申し込みください。

お申込み・お問い合わせ
株式会社 ぶらっとWeb放送
TEL.024-597-7381
QRコードからエントリー
ふくしまエールビジョン

普段のお買物で福島県産品を応援！
Fukurum（フクラム）カード事業への
ご協力のお願い

ふくしまの元気を応援！
ふくしまの笑顔をつなぐ！
ふくしまの未来を創る！
入会金・年会費無料！
誰もが簡単にふくしまを応援できる！

特典 新規ご入会で、いずれか1点もれなくプレゼント!!
Ⓐ おすすめ福島県産米(2kg)
Ⓑ 福島県おすすめの日本酒
Ⓒ 桃の恵み（190g×8本）
※写真はイメージです。
※お酒の銘柄は、お選びいただくことはできません。

Fukurumカードとは？
普段の買い物で福島県産品を応援できるカードです。
カード利用額の一部が県内の学生等が取り組む新商品開発などに役立てられます。
※支援金の発生に伴う、カード会員への負担はありません。

Fukurum基金 ふくしまの未来を創る 子どもたちを全力でバックアップ！
Fukurum基金は、福島県産品の風評払拭や、復興支援を目的とした基金です。Fukurumカードの利用額の一部が、支援金として基金に積み立てられ、ふくしまの未来を担う高校生や大学生等が取り組む、県産品の新商品開発や販路拡大活動に役立てられます。

-Fukurum（フクラム）カードは、福島県、(公財)福島県観光物産交流協会、株日専連ライフサービスが連携して発行するクレジットカードです。

公式YouTubeチャンネル
公式ホームページ

Fukurumカードの新規ご入会およびキャンペーンのエントリーはコチラ!! ▶ Fukurumカード 検索
「Fukurum（フクラム）カード」推進協議会 TEL:024-961-9261（平日10:00～17:00）
「Fukurum（フクラム）カード」推進協議会は、福島県、(公財)福島県観光物産交流協会、株日専連ライフサービスで構成されています。

毎日の食卓をより楽しく、
豊かに、便利に―。

ヨークベニマル

ヨークベニマルは、お客さまの声を活かして「魅力ある店づくり」に取り組みます。

まんこころ、サービスをお約束します。 いつでも 誠実
お困りごとや、ご要望にお応えします。
たとえば、
お魚の盛りつけ、調理、果物の詰合せ、お肉の量り売り、小分けなど
よろこんで！

食の安全に取り組みます。 きちんと 安心
産地や生産方法が確かなもの、地元のものを優先的に揃えます。
たとえば、お肉の履歴がわかるように 個体識別番号を表示しています。
※写真はイメージです。

おいしい理由を明確にします。 しっかり 品質
三ツ星野菜・果物
安全・安心・おいしいにこだわった、ヨークベニマルの野菜・果物。
土作りから取り組み、化学肥料や農薬をできるだけ減らして栽培しています。商品ごとに誰がどのように栽培したか履歴を確認、ほのよい、おいしい商品のみを厳選しています。
※写真はイメージです。

鮮度にこだわります。 まいにち 新鮮
生鮮品に独自の厳しい鮮度管理基準を設けています。
たとえば、お刺身盛り合せ、カットフルーツなど 当日加工、当日販売。
※写真はイメージです。

ホームページで
おすすめメニューレシピ公開中！
ヨークベニマル 検索
https://yorkbenimaru.com