

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.57

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel. 23-1133

おいしく減塩で、健康寿命をのばそう

塩分の過剰摂取は血管に負担がかかることから動脈硬化の原因となり、それが心筋梗塞や脳卒中・腎臓障害など、生活習慣病につながります。

上手に減塩活動

日本人の一日の食塩摂取量は、男性で8g未満・女性で7g未満ですが、実際には約10g摂取しているとされています。「減塩」と聞くと薄味でおいしくないというイメージがありますが、自分に合った減塩方法を見つけ、薄味に慣れることが大切です。まずは、1品から減塩を活用した料理をはじめてみることをおすすめします。

《減塩の方法》

- ①だしを利用する
- ②麺類のスープは残す
- ③漬け物は少量に
- ④しょうゆは「かける」より「つ

ける」

- ⑤香辛料で味にメリハリを
- ⑥カリウムの多い食品を多く食べる（野菜や果物）
- ⑦汁物は具たくさんにする
- ⑧加工食品は控える

「うま味」を活かした食事

和食は、2013年12月「和食・日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコの無形文化遺産に登録され、海外でも高い評価を得ています。その中でも世界に誇るものに「うま味」があり、うま味を引き立たす方法として「だし」が重要になります。この「だし」を活用することで、最も身近な減塩方法です。

「だし」のススメ

和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのが「だし」の存在。汁物や煮物など、さまざまな料理のベースにつかえ、食

材本来のおいしさを引き立たせます。「だし」は合わせて使うことで、相乗効果が生まれ、よりうま味を引き立たせます。

お手軽な「だし」の取り方

普段使っている「だし」の素材を、ペットボトルに入れて、一晩冷蔵庫に置けば、煮出さなくても、簡単に「だし」をとることが出来ます。

《だしの材料》	水	2リットル
	煮干し	20尾
	昆布	2枚 (10cm)
《作り方》	①昆布はペットボトルの口から入るよう、細切りにする	
	②2リットルのペットボトルに水を入れ、①の昆布と煮干しを入れる	
	※使う時は必ず加熱すること	
	※冷蔵庫で3~4日保存可能	
	※昆布は具材として食べられます	

無理なく、できることから始め、おいしく減塩活動に取り組みましょう。次回は、「アルコール」について掲載します。

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

観光情報を発信！

観光事業担当 村尾悦郎さん

はじめまして！ 5月より地域おこし協力隊の「観光事業」担当として活動させていただいています。村尾悦郎と申します。東京から来ましたが、高校までは東深川の江良に住んでおり、Uターンでの着任となります。皆さん、よろしくお願いたします！



▲地域おこし協力隊員 観光事業担当 村尾悦郎さん

私はこれまでアニメーター（絵を描く仕事）や音楽・楽器関係の話題を扱うインターネットサイトの運営（記事制作・写真と動画制作）に関わり、「つくる・伝える」ことを仕事としてきました。この経験を活かして、長門市の魅力の発信に役立つっていききたいと思っています。

現在、活動支援団体の観光コンベンション協会と協力し、観光サイト「ななび」を通じた観光情報の収集・発信のほか、週末にはセンザキツチンの観光案内所での案内業務も行いながら、「観光」という仕事を学ばせていただいています。

観光客の人とふれあう中で感じたことは、情報が少なく困っているということです。特に元乃隅稲成神社に関する情報は「到着するまでには、どのくらい時間がかかるの？」、「カーナビに出ないんだけど？」、「周りにご飯を食べるところはあるの？」などなど。日々、非常に多くのお問い合わせをいただきます。そこで皆さんの質問・困ったことを記録してまとめ、それら



▲観光地への行き方などを案内

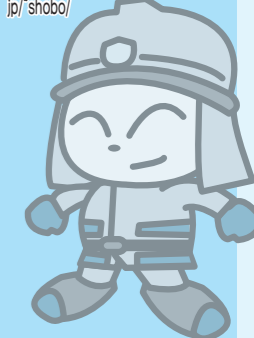
をカバーする長門市の観光案内マップを現在制作中です。このマップで旅行中の人はもちろん案内所でのスムーズな案内、渋滞の緩和について少しでも助けになりたいと思っています。また、長門市地域おこし協力隊全員で「のぼり」を作成することとなり、そのデザインを担当しました（左記参照）。市内外のイベントなど地域おこし協力隊がいるところに設置しますので、見かけたらどうぞお声掛けください。



119

毎年1月26日は「文化財防火デー」です

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機として、昭和30年1月26日に「文化財防火デー」が制定され、全国的に文化財防火運動を展開し、文化財愛護に関する意識の高揚が図られています。長門市にも有形文化財建築物で国指定文化財の「早川家住宅」をはじめ、多くの文化財があります。市でも毎年、文化財防火デーにあわせて訓練を実施しており、平成30年



火災救急 件数[11月]	()内は今年累計
建物	15
林野	1
火	0
車両	0
船舶	1
その他	7
合計	24
救急	161 (1,786)

こんにちは☆ 長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244

地域包括支援センターです！

高齢者虐待を防ぎましょう

平成29年3月21日に厚生労働省が発表した調査結果によると、平成27年度に全国で、施設職員による虐待は48件、家族などによる虐待は15、976件でした。高齢者虐待防止法では、虐待として次の5つをあげています。

- 身体的虐待
たたく、つねるなどの暴力のほか、ベッドを柵で囲んで自分で降りられないようにすることや、車いすから立ち上がらないようにベルトを着けることなど
- 心理的虐待
わざと恥をかかせる、怒鳴る、無視をするなど
- 介護等放棄
空腹・脱水状態のままにすることや、おむつを放置したり、劣悪な環境の中に放置することなど
- 経済的虐待

本人のお金が必要な額を渡さないことや、財産を本人の意思や利益に反して使うこと

- 性的虐待
本人が同意していない性的な行為やその強要など

虐待は介護をする人の人格の問題により発生するものではありません。発生要因として1位が「介護疲れ・介護ストレス」25.0%、2位が「介護をする人の障害・疾病」23.1%となっており、介護をする人も支援が必要な場合があるということです。

自分だけで抱え込み、心身に疲れてしまう前に地域包括支援センターに相談してください。また、地域の高齢者がいつもと様子が違うなど、気づきがある場合にも相談してください。温かく声を掛け合うことで高齢者虐待を防いでいきましょう。