

川湯でオレンジカフェを開催します

普段と違う行動など「あれ？」と思った時、気軽に相談できる場所がありますか？
オレンジカフェは誰でも参加できみんなと集える場で、気になる制度などの情報を知ることができます。
自分も、身近な人も、いつか認知症を患ったり、介護が必要になったりするかもしれない。

今回は映画『徘徊 ママリン87歳の夏』と一緒に視聴し、認知症とともに暮らすこととは…、老いとは…、人間とは…、を一緒に考えてみませんか？

▶第1部(10時30分～11時50分)：映画上映
「徘徊 ママリン87歳の夏」

▶第2部(11時50分～12時20分)：語り合い

- ・会 場：川湯農村センター
- ・日 時：6月18日(水) 10時30分～12時20分
- ・持ち物：好きな飲み物など
- ・参加費：無料
- ・申し込み締め切り：6月13日(金)
- ・共 催：弟子屈町介護者と共に歩む会（菜の花会）、ひきだし部



申し込み・問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

エコの
すすめ

COOL
CHOICE

COOL CHOICE (クールチョイス)とは…

地球温暖化を防止するため、省エネ・低炭素型の「製品」「サービス」「行動」など、『賢い選択』をしようという国民運動です。

小さなことからコツコツと!!

環境に配慮した行動と選択の積み重ねが地球や家庭の「エコ」につながります。

不法投棄は「しない」「させない」「許さない」！

山林、空き地、道路にみだりにごみを捨てる行為が依然として後を絶ちません…
ごみを集積所以外の場所に捨てることはポイ捨てを含み全て不法投棄にあたります。

▶不法投棄は犯罪です

不法投棄は、法律で禁止されています。ごみの不法投棄を行うと、**5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金のいずれかまたは両方**が科せられます。

本町でも、これまで町広報紙、巡回などによる啓発および警察への通報を行い、不法投棄の早期発見や防止に努めています。

しかし、行政の監視や指導だけでは不法投棄はなくなりません。皆さん一人一人の協力が必要です。私たちの生活を守るため「不法投棄はしない、させない、許さない」という気持ちで、日ごろから注意しましょう。

なお、不法投棄の現場を目撃した場合は、弟子屈警察署(☎482-2110)か役場環境生活課までご連絡ください。



問い合わせ先／役場環境生活課環境係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 4 (課直通)



知っておきたい！働き世代の方の減塩

今月の管理栄養士 鈴木 早那子 さん

新年度が始まって2ヵ月が経過しました。新生活にも慣れてきた頃でしょうか？最近のお食事はいかがですか？「仕事が忙しくて、コンビニ弁当やカップ麺に頼りがち…」なんて方もいらっしゃるかもしれません。私も忙しい時期はコンビニで夕食を済ませる日もありました。そういう日があっても大丈夫です。外食は、「**いかに減塩し、野菜を摂ってバランスを整えるか**」が大事です。今回は減塩について、お話をしていきたいと思います。

▶減塩が必要な理由

私たちの体は、塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度を薄めようと水分を溜め込みます。その結果、血液量が増え、血管の壁にかかる圧力が高くなり高血圧になります。病院で測定した血圧(診察室血圧)が140/90mmHg以上だと、高血圧と診断されます。高血圧は自覚症状がないまま進行することが多く、放置すると動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞といった命に関わる病気のリスクを高めます。働き盛りの今、これらの病気のリスクを減らすために、減塩は非常に重要な対策となります。

▶実は身近に潜んでいる塩分

「自分はそんなに塩辛いものを食べていない」と思っている方もいるかもしれません。

昨年、町内の成人男女(40歳以上)の塩分摂取量を調査しました。男性で10.8g、女性で9.4gと、高血圧予防のための目標値である塩分摂取量6.0g未満(1日あたり)には届いていませんでした。目標の達成は難しいですが、今よりも塩分摂取量を減らすことを少しでも気を付けていきましょう！塩分はさまざまな食品に隠れています。1日でも、1食でも塩分が多い食品を食べる頻度を減らしてみませんか？

<塩分が多い食品>

- 加工食品(ハム、ソーセージ、かまぼこなどの加工肉や魚介類、インスタントラーメン、レトルト食品)
- 調味料(醤油、味噌、ソース、ドレッシングなど)
- 外食・コンビニ弁当

▶賢く減らす！減塩の方法 今日からできる、簡単な減塩の方法をご紹介します。

【調理の工夫】

- ・出汁を活用する：昆布やかつお節、煮干しなどで取った出汁は、少ない塩分でも料理を美味しく仕上げられます。
- ・香味野菜や香辛料、酸味をプラス：ネギ、生姜、ニンニク、ハーブ、レモン汁、酢などを使うと、塩分が少なくても風味豊かに仕上がります。
- ・素材本来の味を楽しむ：新鮮な野菜や肉、魚介類は、素材そのものの旨味があります。薄味でも美味しく食べられるように、旬の食材を選んでみましょう。

【調味料の選び方・使い方】

- ・減塩調味料を活用する。少しでも塩分を減らしましょう。
- ・醤油やソースは、料理全体にかけるとではなく、少量をつけて食べるように心がけましょう。スプレー式の醤油も便利です。
- ・マヨネーズやドレッシングは控えめに。これらの調味料は、塩分だけでなく油も多く含んでいます。ノンオイルドレッシングや、手作りのドレッシングを活用するのもおすすめです。

【外食・コンビニ食での選び方】

- ・メニュー表示を確認する。塩分表示がある場合は、必ず確認するようにしましょう。
- ・麺類の汁は残す。
- ・外食やお惣菜の追加の調味料は控えめにする。
- ・単品の食品にせず、野菜のおかずも追加しましょう。

何事も続けることが大事です。無理のない範囲で、できるときに減塩と一緒に頑張っていきましょう！

調理実習のお知らせ

第3回元気でしかがフッキング(血糖値編)開催します！

血糖値が気になる方、自分に必要なカロリーが知りたい方、とりあえず料理したい方…誰でも参加できます！皆さまのご参加をお待ちしております！



- ▶日時：6月17日(火)10時～
- ▶場所：町社会老人福祉センター 2階調理室
- ▶参加費：無料
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶参加人数：先着12人程度 ▶申込メ切：6月10日(火)
- ▶申込先：役場健康こども課健康推進係(☎482-2935)またはQRコードから。

むし歯のなかったお子さん

