

広報ひだ6月号の「まめなかな」で、平成30年度飛騨市国民健康保険特定健診の結果についてご紹介しましたが、飛騨市は、Ⅱ度以上高血圧者（収縮期血圧160mmHg以上または拡張期100mmHg以上）の割合が県内で最も多いということが分かりました。

その原因として、漬物やしょうも煮、醤油味の団子など、甘い、塩辛い食品を好む文化により、塩をとりやすい傾向があり、塩分のとりすぎが血液量を増やし、血圧を上げる要因となっていると伝えました。

では実際、飛騨市の食塩摂取量がどれくらいか見てみたいと思います。

1日の食べ物から食塩をどれくらい摂っているかを測定することは難しいため、1日に摂取した食塩量と尿に排泄された塩分量はほぼ同じなので、1回の尿に排泄される塩分量を測定することで1日にどれくらい食塩を摂っているかを推定することができます。これを尿中塩分摂取量(推定)検査といっています。



令和元年度 1日食塩摂取量目標値以上に摂っている方の割合

	3歳児健診	保育園年長児	中3健診	フレッシュ健診 (16~19歳)	若者健診 (20~39歳)	特定健診 (40~74歳)
男	69%	72%	45%	69%	56%	76%
女			68%	78%	70%	85%

問 古川町保健センター ☎ 0577-73-2948

飛騨市ではこの検査を、平成30年度から中3健診・フレッシュ健診・若者健診および特定健診で行っており、また、健診よりも簡便な方法で、3歳児健診と保育園年長児に対しても行っています。

令和元年度の検査結果は左記の表のとおりです。食塩摂取量目標値以上に食塩を摂りすぎている方の割合が大変多いことがよくわかります。

今日から早速、減塩に取り組み、高血圧を予防しましょう。減塩の工夫については、今後の『まめなかな』で紹介していく予定です。

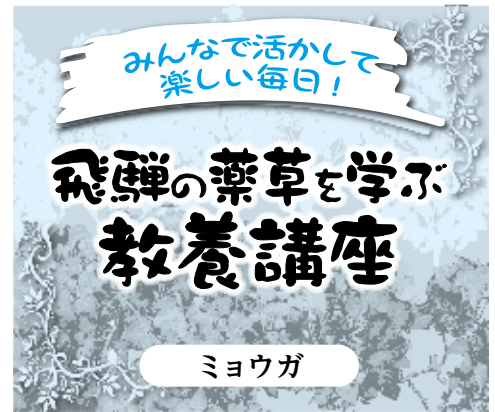
今年には近年にない長い梅雨、短い夏として記録に残りそうです。

飛騨の夏は朝晩と日中の気温差がとて大きいことから、体はそれに対応しようとして代謝にミネラルの消費が大きくなります。そのため十分なミネラルが体にないと疲れたり病気になることがあります。

そんな時にいいのがミョウガです。この時期は素麺や味噌汁に刻んで入れる具であったり、酢の物にしたりしますね。ミョウガが食卓に並ぶと夏を感じます。

あの独特の香りと味わいは気持ちシャキッとしますが、その理由の1つがミョウガに含まれるα-ピネンという成分。これには森林浴と同じ効果があるようです。それらミョウガの芳香成分は集中力や記憶力を増し、食欲を増して消化を促進、発汗を促し体温を下げる効果があります。

ミョウガを食べると物忘れをするなんて俗説もありますが、実際はその反対



村上光太郎 「薬草を食べる」より

で、気持ちを切り替え、記憶力を高めてくれるのです。また、不眠や咳などにも効くというのですから、まさに夏を乗り切るためにあるような素晴らしい食材です。

ミョウガの芳香成分に効果があるので、煮てしまったりとんでしまいます。食べる時に生のものを刻んで添えるのがいいですね。

また、ミョウガの根はとも元気に繁殖するのですが、その根は腎臓の機能を高めて月経不順や生理痛に効果があります。なじみはないと思いますが、根の活用も試してみてください。

この他にミョウガをすり下ろした汁が体重の増加や脂肪組織の増加を抑制したという研究結果もあるそうです。

夏を感じられ、薬味として美味しいと思っていたミョウガ、実は夏の暑さを取り除く多彩な効果を持った薬草です。ぜひ積極的に食べましょう。

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904