

特集

へるすアップ…………… P.2
 9月は「がん征圧月間」・みんなの迷惑です！路上喫煙…………… P.3
 地震に備えましょう…………… P.4
 男女平等推進情報そよかぜ…………… P.6
 関八州よさこいフェスタ審査結果…………… P.31

市長コラム P.8
 情報BOX P.9
 ようこそ！あさかの生涯学習へ P.21
 わたくしたちの健康 P.28
 みんなすこやか P.29
 市民伝言板 P.29
 PHOTO NEWS P.30



表紙の写真 第36回朝霞市民まつり「彩夏祭」の関八州よさこいフェスタで鳴子大賞を受賞した朝霞高校 若樺の演舞

健康あさか 普及員募集中

9月は「健康増進普及月間」です!!

問/健康づくり課 ☎465-8611

健康づくりを応援するページ

へるすアップ 21



©むさしのフロントあさか

節塩生活のススメ

～「大人も子どもも、薄味をこころがけましょう」～

今回は、「あさか健康プラン21（第2次）」の7つの柱のひとつである「食生活」のうち、「節塩」がテーマです。

塩分のとり過ぎは、高血圧のリスクを高め、動脈硬化、生活習慣病につながる可能性や胃がんのリスクの上昇、腎臓に負担がかかります。健康のために「節塩生活」始めてみませんか。

【無理なくできる節塩のポイント】※適正な食塩摂取量…1日の目標は男性8g、女性7g（高血圧の人は6g）

調理法でひと工夫！

- ・新鮮な食材を使う
- ・だし、お酢、柑橘類、香味野菜の利用で調味料を控える
- ・味付けは表面に
- ・汁物は具たくさんに

食べ方でひと工夫！

- ・めん類のスープを残す
- ・ゆっくり食べて、食べ過ぎない
- ・パンや麺類、丼物の回数を減らす
- ・調味料は、かける前に味見
- ・減塩商品を利用

見えにくい塩分に気をつけよう！



野菜や果物、海藻類も食べ、含まれるカリウムや食物繊維で減塩効果をさらにアップ！

健康あさか普及員活動報告&次回のご案内

6月20日(木)に「ASAKA健康ラウンジ」を開催しました。

<健康あさか普及員数：370人（令和元年7月現在）>

テーマは「食生活（節塩）」。「バーベキューチキン・なすの香味のせ・にんじんマリネ」を試食しながら、普及員の仲間である野菜ソムリエから、おいしく塩分を控えた季節野菜の食べ方や選び方、保存方法の工夫を学ぶことができました。



旬の野菜
美味しく食べて
塩いらす

<次回のご案内>

今回は、9月26日(木)「効果的なウォーキング」です。詳細は29ページの「みんなすこやか」をご覧ください。

節塩料理を試食→

「健康あさか普及員」とは、健康づくりの情報を家族や周りの人に広めるボランティアで、自分のペースで参加できます。

※健康あさか普及員についての詳細は、市ホームページをご覧ください。https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html

熱中症予防！ ～夏の水分・塩分摂取～

●水分補給のポイント

- ・こまめに、のどが渇く前に
- ・アルコール飲料での水分補給は×
- ・1日あたり食事とは別に1.2ℓ程度
- ・大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに



- ・通常の食事をとっている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はないと言われています。
- ・血圧が高い方や他の疾患で治療中の方は、適切な水分・塩分摂取について主治医に確認してください。
- ・スポーツ飲料での補給は、糖分のとり過ぎに注意しましょう。