



# カラダにおいしい 栄養コラム④

担当 管理栄養士 木村・尾関

## 減塩のお話②

前回、高血圧関連の病気を予防するためには、食事に含まれる塩を減らす『減塩』がとても大切だというお話をしましたので、今回はもう少し具体的な減塩方法を考えてみたいと思います。塩分を減らす3つのステップがありますので、ぜひお試しください。

### ●ステップ1：自分がふだんよく食べている食品を知る

自分の食習慣を振り返ると、塩分が高い食品を食べている頻度や量に気づくことができます。

### ●ステップ2：その食品に含まれている塩分量を知る

具体的にどの食品をどれくらい控えたら減塩できるかがわかります。

### ●ステップ3：塩分を摂り過ぎたと思ったら野菜や果物を多めに食べる

果物や野菜に多く含まれているカリウムは、体内の余分な塩分を体外に排出してくれます。漬物、塩蔵魚介類、塩蔵魚卵にはかなりの塩分が含まれていることは皆さんご存じかと思いますが、塩分を強く感じない練り製品(かまぼこ・ちくわ)や肉加工品(火腿・ベーコン・ウインナー等)、食パン、お寿司等にも塩分は思った以上に多く含まれていますので、栄養成分表示などを確認しながら「減塩生活」を心がけていきましょう。



### 問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課 ☎01398-2-3111

## 平成28年度 臨時福祉給付金、 障害・遺族基礎年金 受給者向け給付金 申請受付中

### 【申請書】

支給対象者と思われる方がいる世帯の世帯主宛に、10月21日に送付しています。

### 【申請方法】

#### ① 郵送での申請

返信用封筒にて郵送 ※世帯主および支給対象者全員の本人確認書類の写し、振込先金融機関口座通帳等の写しを必ず同封願います。

#### ② 窓口での申請

役場および各支所に提出 ※世帯主および支給対象者全員の本人確認書類、振込先金融機関口座通帳等を窓口で確認します。

### 【申請期限】

平成29年1月24日(火)

配偶者からの暴力を理由に避難されている方(DV被害者)は、臨時福祉給付金の支給対象となる可能性がありますのでご連絡ください。

### 【問い合わせ先】

住民生活課社会係  
☎0137-62-2112

## 平成29年度 保育所入所児童 を募集



入所を希望される保護者の方は申し込み手続きをしてください。なお、引き続き新年度も入所される場合は現況届を提出してください。 ※詳細は広報やくも11月号をご覧ください。

### 【募集する保育園】

- ・熊石保育園
- ・相沼保育園
- ・国の子保育園
- ・なかよし保育園
- ・あかしや保育園

### 【入所申込受付期間】

12月5日(月)～14日(水)  
午前8時30分～午後5時15分

### 【申し込み先】

住民生活課児童係、熊石総合支所住民サービス課、落部支所、相沼泊川出張所

### 【問い合わせ先】

住民生活課児童係  
☎0137-62-2112  
熊石総合支所住民サービス課  
☎01398-2-3111

## 大腸がん検診の お知らせ

### 1月も検診を実施します

八雲町では、大腸がん検診を実施します。ご自宅でも2日間採便をするだけの簡単な検査です。年1回、検診を受けましょう。

### 【対象】35才以上

### 【提出期間】

1月23日(月)～25日(水)  
午前8時30分～午後5時15分

※シルバープラザは午後7時まで

### 【提出場所】

- ・シルバープラザ
- ・落部支所
- ・熊石総合支所

### 【料金】500円

### 【申込期間】

12月9日(金)～21日(水)  
※無料クーポン券を利用できる最後の機会となりますので、対象者は是非受診しましょう。

### 【問い合わせ先】

保健福祉課健康推進係  
(シルバープラザ内)  
☎0137-64-2111

熊石総合支所住民サービス課  
☎01398-2-3111