

# バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です!

白沢地域包括支援センターの保健師 桑原克哉です。  
第17回のテーマは『高血圧予防のための減塩』

前回の「健康いちばん!」では生活習慣病の基本をお伝えしました。今回は  
その中でも高血圧を予防するための「減塩」についてさらに詳しくお話していきます!



保健師  
桑原克哉  
くわばら かつや

## 血圧とは?

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管を押す力(圧力)のことです。高すぎると体に負担がかかり、低すぎても元気が出ません。健康の目安としてとても大切です。塩分をとりすぎると体に水分がたまり、血液量が増えて血管に強い圧がかかり、血圧が上がります。これが高血圧の原因になります。



高血圧の状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった病気を引き起こすおそれがあります。

## おいしく減塩するコツ

- ①薬味や香辛料、酸味を効かせる  
しょうが・ねぎ・しそ・こしょうなどで風味をアップ!  
酢やレモンを使うと、味にメリハリがつきます
- ②食材の本来の味を楽しむ  
旬の野菜や新鮮な食材は、素材の味が濃く、調味料に頼らなくてもおいしく食べられます
- ③汁物は具たくさんにし、調味料を減らす  
具材のうま味が出ることで、満足感が得られます
- ④減塩しょうゆ、減塩みそを使う  
いつもの調味料を減塩タイプに変えるだけで、無理なく塩分を減らせます
- ⑤野菜をしっかり食べて、塩分の排出を助けるカリウムを摂取する

1日の塩分摂取量の推奨値  
・男性7.5g未満・女性6.5g未満  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

しょうゆ大さじ1(15ml)の  
塩分量は約2.5~2.9gです  
(減塩しょうゆは約1.2g)  
※メーカーによって異なります



「減塩」とは「うす味でがまんする」だけとは限りません。おいしく減塩するポイントを意識して、毎日の食事を楽しみつつ、健康的な生活を送ることを習慣化しましょう!

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

## 本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当:佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスは  
こちらのQRコード  
から読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

2025年  
令和7年8月発行  
第20号

# しらさわ ほうかつ

## 本宮市白沢地域包括支援センターです

白沢地域包括支援センターでは、介護予防や健康に関するさまざまなテーマで出前講座を開催しています。今回はその中でも『認知症』をテーマにした講座を紹介します!

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなったことで日常生活においてさまざまな支障が出ている状態をいいます。困ることや、家族や周りの人のサポートが必要になることも増えるので、理解と協力が大切です。



キッズボランティアの小学生や夏体験ボランティアの中学生のみなさんと認知症について勉強し、「もの忘れで困っている人がいたら、みんなだったらどうする?」と一緒に考えました。やさしい気持ちで取り組んでくれました。

社会福祉士  
小藤 知子  
こふじ ともこ



地域のサロンやえぽかで認知症に関する講座を開催したり、認知症関連の映画の上映会を実施しました! 今後も継続していきますので、みなさまのご参加お待ちしております。



毎年9月は認知症月間(世界アルツハイマー月間)です! オレンジ色がテーマカラーです!



カフェ さとやま

# カフェさとやま

毎回、20名前後の方にお越しいただいています！常連の方も、初めての方も、みなさん笑顔になって楽しく過ごされています。にぎやかにおしゃべりできる、笑顔でいっぱいのカフェです。

毎月第1月曜日 10:00～11:30  
予約制で開催中です。白沢地域包括支援センターまでお電話お待ちしております。



【カフェさとやま】 場所：農場レストラン「トレンテ ピアノ」(Kふぁーむ内／本宮市和田字戸ノ内158-8)  
ご予約・お問い合わせ：白沢地域包括支援センター ☎0243-24-5131

## しらさわ夢図書館の夢まつりに参加しました！



所長  
佐藤 直之  
さとう なおゆき

白沢地域包括支援センターのブースでは、認知症サポーターのマスコットキャラクターであるロバ隊長の塗り絵を行いました。たくさんの方にご来場いただき、大人も子どもみんなで楽しめるイベントでした。



ロバ隊長です！  
いろいろな場所で  
見つけてね



白沢地域包括支援センターは総合相談窓口です

本宮市白沢地域包括支援センター

電話番号 0243-24-5131



## 移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地区の分館をお借りし、介護予防や生活に役立つ講座や体力測定会を実施しています。  
参加は無料、申し込みも不要！どなたでも参加できます！お気軽にお越しください♪  
いろいろな講座を用意しているので、毎月参加しても楽しんでいただけます！

5月21日(水) 長屋分館 ワンポイント講座は『ツボマッサージ』  
身体中にはなんと361個のツボがあるそうです。ワンポイント講座では肩こり、腰痛、食欲不振など、普段の生活に役に立つツボについて教わり、セルフケアの方法を学びました。



6月20日(金) 稲沢分館 ワンポイント講座は『上手なくすりの飲み方』  
ウェルシア薬局福島本宮店の薬剤師の方から、お薬にまつわるいろいろなお話をいただきました。お薬についての小さな疑問や気になることを聞くことができ、大変ためになるお話でした。チルコロカフェのスタンプカードがたまった方にプレゼントを贈呈しました☆



7月17日(木) 松沢分館 ワンポイント講座は『セニアカーの試乗会』  
株式会社セリオにご協力いただき、電動カートの試乗会を行いました。実際に乗って、操作の方法を教えてもらいました。関心のある方は白沢地域包括支援センターまでお問い合わせください。試乗や利用方法のご案内をいたします。

