

みんなのスポーツ
P2~3

くらしを支える町税のいま
P4~5

ニュース玉手箱
P7~9



■表紙写真
ふたば児童センター「雪国体験キャンプ」。東京都から招かれた小学生が雪国ならではの冬の遊びを体験しました。

「食事・運動心がけ みんなで健康おおいだ」
大石田町健康増進計画 **健康おおいだ21**



ちょっとためになる **高血圧の話 ③**

生活習慣病における疾病のうち、大石田町では、高血圧性疾患に関わる医療費が最も多くなっています。健やかで心豊かに暮らせる町づくりを目指して、みなさん一人ひとりが高血圧予防に取り組むことができるよう、高血圧に関するお話をシリーズでお知らせします。

食品の「栄養成分表示」見えていますか？

食品の表示について定めた法律「食品表示法」が平成27年4月1日に施行され、原則として全ての加工食品に栄養成分を表示することが義務付けられました。栄養表示がある食品では左記の5項目が必ず表示されています。ナトリウム量から食品の食塩量を知ることができます。

1. 熱量 (エネルギー)
2. たんぱく質
3. 脂質
4. 炭水化物 (もしくは糖質と食物繊維)
5. ナトリウム (食塩ではありません)

食塩相当量を計算してみよう

食品表示のナトリウム量を以下の式に当てはめることで、加工食品に含まれる食塩相当量を計算することができます。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

たとえば・・・

カップラーメンなら



エネルギー	464kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	21.6g
炭水化物	57.2g
ナトリウム	2400mg

$$2400\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 6.096\text{g}$$

→ 食塩相当量は約6.1g

インスタントスープなら



エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.42g
脂質	0.21g
炭水化物	2.1g
ナトリウム	400mg

$$400\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 1.016\text{g}$$

→ 食塩相当量は約1.0g

健康な成人が目標とすべき1日の食塩摂取量は7g未満とされていますが、カップラーメン1個を汁まで飲めば約6.1gの食塩を摂ることになってしまいます。ナトリウム400mgで食塩相当量は約1gとなります。なお、食品表示には「100g当たり」とか「1食分20g当たり」、「1枚10g当たり」等の記載がありますので、食品を選ぶときには注意が必要です。

今月の広報おおいだでは雪上人間カールリング、涌谷町の中学生や東京都の小学生の雪国体験、大学生による除雪ボランティア、それに雪灯るつイベントなど、雪に触れる・雪を楽しむイベントをたくさん紹介しました。どのイベントもいきいきとした表情や笑顔があふれるものでした。普段生活する上では困り者の雪ですが、見方を変えれば、他所にはない貴重な財産だなぁと改めて感じました。ところで、人間カールリングは私もちょっと体験させてもらいました。このコース、坂の途中から傾斜がきつくなっているの、タイヤチューブに乗り込むと、その先が見えません。これはちょっと怖い。心の準備ができないままに後ろから押し出されると、けっこうスピードが出て、かなりの迫力！とても面白いので、体験されていない方はぜひ来年ご参加ください、おすすめです。(あ)

楽がき帳

町の人口 平成29年2月1日現在

世帯数	2,338戸 (-5)
総人口	7,402人 (-5)
男	3,630人 (-2)
女	3,772人 (-3)

(1月中の異動)

出生	3人	転入	3人
死亡	4人	転出	7人