

市民館講座を開催しました（11月22日）

「食と健康を考える学習会」に23人

☆ 西成区役所との共催で開催した「食と健康を考える学習会」には23人の参加をいただきました。

来られた方から順番に、保健師による血圧と血管年齢の測定がありました。血圧が高い人、血管年齢が実際に年齢より若かった人などさまざまでした。



☆この地域にお住まいの方の中には高血圧が多いといわ



れ、その原因の一つに食事内容の問題、とりわけ塩分の取りすぎが言われています。これまでの厳しい労働・生活環境の中での食事は、栄養バランスを考える余裕のない状況であったことが想像されます。

☆保健師さんからは、西成区に住む人の平均寿命が全国一短いとの話がありました。とくに、脳梗塞や心筋梗塞につな

がる原因となる動脈硬化が、高血圧や糖尿病を原因として起こること、その予防のためには、バランスの良い食事、適度な運動、禁煙・節酒が必要などとわかりやすく説明いただきました。



☆栄養士さんからは、日本人の塩分摂取量が高く、それを減らしていくためのとりくみが必要との話がありました。また、食事の塩分表が配布され、日頃食べているもので、ラーメンは塩分が高く、さらにスープを飲み干すことでよりいっそう塩分量が増えることなどの話がありました。



☆最後に、インスタントの味噌汁を袋の中身をすべて溶かして飲む場合と、量を減らして飲む場合で飲み比べて、薄めても十分味わうことができことを体験しました。参加者からは、これからはラーメンの汁を残して食べるなど食事に工夫してみたいなどの感想が寄せられました。