



和水町公式

Instagram × 広報なごみ

今回ご紹介するのは、NAGOMIシューターズでヘッドコーチをされている鍋島光博さんです。

NAGOMIシューターズは、和水町の旧緑小学校の体育館で練習をしている小学生のミニバスケットのクラブチームで、昨年開催された熊本県ミニバスケットボール大会にて、優勝候補のチームを僅差で破り、3月末に開催される全国大会に出場します。

そんな全国大会に向けての練習をしているところにお邪魔しました。

<全国大会に向けた意気込みを聞かせてください>

子どもたちに言わせようかな～6年生で、誰か言いたい人？じゃあ、どうぞ！

「チームの目標は、まず第一に全勝することです。個人的な目標は、シュートを決めたり、鬼のディフェンスをして、勝利に貢献することです！」

子どもたちの中から、6年生が代表して答えてくれました。

<和水町の好きなところを教えてください>

みなさん心の温かい人ばかりで、全国大会に向けても子どもたちのためにご協力いただいたりして、そういう人の温かいところが大好きです。

和水町公式Instagramやっています。

フォローしてみてくださいね。

QRコードをスキャンすると

簡単に見ることができます。 →



町公式Instagram



和水町地域おこし協力隊の公式Instagramでは、町内にあるお店やスポットを紹介しています。フォローしてみてください。お気に入りの場所が見つかるかも!? →



協力隊 Instagram



「ぱんのわ」

お店のパンはどれも天然酵母で発酵させてあり、材料の多くに和水町産や熊本県産を使用しています。



ぱんのわ Instagram

町立病院からのお知らせ

問 和水町立病院 栄養科 ☎0968・86・3105



血圧と塩分

血液が心臓から押し出されて血管を通るとき血管の壁にかかる圧力のことです。血圧には「収縮期血圧」と「拡張期血圧」とがあります。

降圧目標は、家庭血圧で

125/75mmHg未満（糖尿病患者・75歳未満成人）

135/85mmHg（75歳以上）



「高血圧治療ガイドライン2019」

血圧は

食塩と密接な関係があります。食塩を摂りすぎると血圧が上がる理由は、食塩の主成分の一つである「ナトリウム」にあります。ナトリウムとは、人体に必要なミネラルの一つでその多くが食塩（塩化ナトリウム）の形で摂っています。

それでは、食塩はどれくらい摂ってもよいのでしょうか。

1日当たり食塩相当量の目標

成人男性 7.5g未満、

成人女性 6.5g未満



厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」

世界保健機関（WHO）の摂取推奨量は1日当たり5g未満です。一方、令和元年の国民健康・栄養調査では食塩摂取量は平均10.1g（男性10.9g、女性9.3g）であり、食塩摂取量が多い傾向にある日本人の食習慣を考えると世界保健機関（WHO）の数値は現実的ではないため、日本人が過剰摂取を避ける為の目標として食塩相当量の目標量は設定されています。

ただし、高血圧患者、高血圧予防・改善のためには、食塩相当量で1日当たり6g未満に抑えることが望ましいとされています。



1 まずは知ることから!!

自分が普段食べるものの何に食塩は含まれるのか、どのくらい含まれるのかを知る。

例：食パン6枚切（0.8g）

ハム2枚（0.6g）

明太子1切15g（0.8g）

カップ麺1個（5～7g）

塩サバ1切70g（1.3g）

うどん麺1玉200g（0.6g）

味はいいですが加工品にはかなりの食塩が入っています。毎日食べるものや食べる頻度が高いものの中に食塩がどれくらい入っているのか、知っておくといいですね。

2 食塩を多く含むものを見直す

漬物や佃煮、肉加工品、塩蔵食品（明太子、塩から、魚）などは、調理不要で手軽に食べられるものが多いため、毎日でも摂りがちな食べ物です。頻度を意識し、減塩のものや無塩のものを活用することも選択に入れましょう。

3 食べる量は適量に

食べる量が2倍に増えれば、摂る食塩も2倍になります。せっかく食塩の少ないものを選んで食べても量が多ければ減塩にはなりません。

4 カリウムを摂る

カリウムにはナトリウムの排出を促す働きがあります。カリウムは野菜・いも類・果物・海藻・豆類に多く含まれます。水に溶けやすい性質を持つため、電子レンジ調理や炒めもの、汁物（汁に溶けだす）で効率よく摂取できます。

※腎臓の機能が低下している方はカリウムを制限する必要があるため医師へ相談が必要です。