



第30号  
2024年11月8日発行

木更津市食生活改善  
サポーターの会  
事務局 健康推進課  
TEL0438-23-8376

## イオンモール木更津で食育啓発の 展示を実施しました！（6月1日～9日）

みなさん1日の食塩摂取量目標をご存じですか？

**男性7.5g未滿、女性6.5g未滿です！**（「日本人の食事摂取基準2020年版」より）

しかし、令和元年の国民健康・栄養調査の結果では

1日の食塩摂取量の平均値は**男性10.9g、女性9.3g**でした。

過去の調査結果ですので現在は数値が変動していることが予想されますが、日本人は食塩を摂り過ぎているという実態があります。今回は、下に示した塩分過剰になりやすい生活習慣のチェックや減塩のポイントの紹介を行い、生活習慣を見直すきっかけになるような展示を行いました。

塩は、人が生きていく上では欠かせないもので、適量なら、体の状態を整えてくれます。

しかし、摂りすぎると高血圧などの生活習慣病へとつながり血管を傷め、

動脈硬化から心血管疾患や脳血管疾患、腎不全などの原因となりますので減塩に努めましょう。

### まずは、生活習慣をチェック！

- ☐ ウインナー・ハム・ベーコン・チーズが好きでよく食べる
- ☐ 麺類のスープは半分以上飲む
- ☐ 味見をせずに、醤油やソースをかける
- ☐ 濃い味付けを選ぶことが多い
- ☐ 外食やインスタント食品が多い
- ☐ 味噌汁・スープなどの汁物を一日2杯以上飲む

ひとつでも当てはまったら  
要対策！

展示内容より



(写真)期間中の展示の様子

# 自分のからだ・健康が数字で分かる！

## ヘルスチェック機器について内部研修を実施しました（9月11日）

市内イベント等での測定会に向け、木更津市健康推進課の保健師を講師に招き、サポーター自身が実際に測定を行い、機器の使い方やどんな項目が測定できるものなのか学習しました。

### ○体組成計「らづBody」

体重・体脂肪率・筋肉量などが測定できる体組成計で、靴のまま乗れて10秒で測定可能です。公民館などに設置されています。



（写真）らづBody

### ○骨健康度チェック「骨ウェーブ」

手首の骨に超音波を当てて骨がスカスカになっているかを確認することで骨の強さがわかります。



骨の健康3要素は、カルシウム、日光浴、運動です。測定結果に合わせてアドバイスが表示されますので、丈夫な骨を作るための参考にしてください。

測定時には一緒に「カルシウム自己チェック表」を利用し、普段のカルシウム摂取状況を確認してみてください。

木更津市では、定期的に健康測定会を実施しています。  
詳細はこちら →  
（木更津市ホームページ）



### ○野菜摂取の充足度測定「ベジミル」

体の中の「カロテノイド」を測定します。カロテノイドは特に緑黄色野菜に多く含まれている色素で、測定結果により野菜摂取の充足度や食事のアドバイスが表示されます。



（写真）ベジミル

ベジミルは手の指で気軽に計れますので、市内商業施設等でのイベントや公民館で開催している講習会等で測定会がございましたら、是非ご活用下さい。

## イベント出展予定

### 「食育フェスタ」

令和6年12月1日（日）10：00～15：30  
（イオンモール木更津 サウスアトリウム）

私達「食生活改善サポーター」も参加します！  
皆様のご来場をお待ちしております。

### 編集後記

今年度も半年が過ぎました。商業施設等でのイベント、公民館や学校での講座、地区文化祭などで黄緑色エプロンを着た私達「食生活改善サポーター」が活動しております。今回ご紹介した測定機器で私達も測定した際、結果を参考に改善努力をしなければと話題になりました。今後も楽しく普及活動を広めていきたいと思っておりますので市民の皆様も是非イベントへのご参加をお待ちしております。

広報委員 芝崎