

健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

對馬史博先生
駅前クリニック 院長



減塩で高血圧症を改善！

日本高血圧学会高血圧治療ガイドラインでは、家庭での血圧が重要とされ、一般成人では125/75以下、75歳以上の高齢者では135/85以下が正常とされています。ただし、この基準は日本人の食文化が味噌・醤油・塩中心のため、欧米基準と比べると最も甘い基準と言われています。

我が国の高血圧症の割合は成人の約50%といわれており、原因の1番は塩分過多です。国の定める1日塩分摂取量は男性7.5g以下、女性6.5g以下ですが青森県の平均塩分摂取量は10.5gと日本一です。さらに当院での特定健診時の推定1日塩分摂取量は男性16.1g、女性13.8gと全国でもダントツ1位です。

ラーメン屋さんに行き、無料の漬物に醤油をかけ、さらにラーメンスープ全量飲んでいませんか？それだけで塩分10～12g位摂取となり1日塩分量を超えています。

食事の塩分量の表を示します。

醤油ラーメン	味噌ラーメン	カップ麺
6～10g	7～11g	5～9g
梅干し	カレーライス	かつ丼
1.5～4g	3.5～4g	7～9g
サンマ	紅サケ	ハンバーグ
1.5～2g	1.5～3g	3～4g
握り寿司	食パン1枚	サンドイッチ
4～5g	0.8g	2.5g

塩分の取りすぎによる高血圧症は、薬を飲んでも正常血圧維持は困難です。病気の原因となる塩分制限により血圧正常化さらには薬中止にいたる患者さんも多数います。

本日から減塩しましょう!!

食と産業まつり2021開催 内容盛り沢山! みんな遊びにきてね!

旬の農産物や人気の加工品をはじめ自慢の逸品が一堂に会した「食と産業まつり」を開催します。

日時 11月27日(土)、28日(日)10時～15時

場所 木造体育センター

内容

- ・つがるブランド高品質農産物生産農家表彰式
- ・つがるブランド農産物、認定商品の販売およびPR
- ・その他農産物や加工品の販売、商工業製品の展示販売
- ・姉妹都市白老町特産の白老牛ハンバーグや毛ガニ、たらこなどの販売
- ・市アンテナショップ「果房メロンとロマン」初出展。人気の「生メロンのフルーツサンド」限定販売(27日のみ)
- ・ステージイベントでは歌や踊りの披露のほか、つがるちゃんとしゃんけん大会、お楽しみ抽選会、野菜宝船の展示なども

※内容は変更になる場合もあります。

※新型コロナウイルスの感染防止対策として、マスク着用・検温・リストバンドによる入場管理などにご協力ください。

【問い合わせ先】市商工会 電話42-2449



つがるちゃんとしゃんけん大会(2019年)



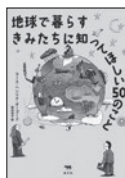
野菜宝船展示(2019年)

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

📖 179冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル：地球で暮らすきみたちに知ってほしい50のこと
著者：ラース・ヘンリック・オーゴード
訳：枇谷 玲子
出版社：晶文社
スタッフより：宇宙の誕生から社会と人生の問題まで子どもも大人も身につけたいSDGs先進国デンマークの〈科学教養〉。いまの世界を知ること、これからめざす未来が見えてくる。SDGsの理解を深め、考え、行動する力を手に入れよう。親子の会話にも役立つ一冊。



タイトル：東京五輪メモリアルフォトブック
出版社：世界文化ブックス 世界文化社(発売)
スタッフより：序盤からメダルラッシュに沸いた、東京オリンピック2020。活躍した日本選手全610人の成績を紹介。その勝利の瞬間や名シーンを写真や選手のコメントと共に振り返ります！



タイトル：おばけと友だちになる方法
作：レベッカ・グリーン
訳：岸本 佐知子
出版社：福音館書店
スタッフより：おばけと出会ったら、どうしますか？おばけも、友だちをほしがっているんですよ。ちょっとしたコツとこの本さえあれば、大丈夫。あなたもおばけの友だちと、一生、親友でいられます。おばけのお世話のしかたを「取扱説明書」形式で、ユーモラスに描いた作品です。



©TAKEO AOKI・CHIZURU FUJIMAWA

タイトル：守ろう! みんなの東北①自然と伝統文化編
原作：青木 健生 漫 画：藤原 ちづる
監修：公益財団法人 東北活性化研究センター
出版社：マイクロマガジン社
スタッフより：ある日突然、妖怪やモンスターのいる別の世界に飛ばされた岩手の少年。大ピンチに現れた謎の少女とともに「もうひとつの東北」をめぐる冒険をスタートさせる。この世界の謎や秘密を解き明かしていく過程で自然や伝統文化に関する問題を取り上げていきます。

おはなし会

場所：セミナー・学習室

【おはなしひろば with つがる市読み聞かせ隊】

日時：11月21日(日) 11時～11時30分
 つがる市で活動するボランティアの方が絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。

【えいごでおはなし会 with ALT】

日時：11月27日(土)14時～14時30分
 ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。

【おはなしたいむ with としょかんスタッフ】

日時：11月28日(日)13時30分～14時
 スタッフが選んだ絵本や紙芝居を読み聞かせします。乳児から児童、その保護者が対象です。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

講座

場所：セミナー・学習室

【郷土学習講座】

主催：NPO法人つがる野文庫の会
 日時：12月12日(日)10時30分～11時30分
 テーマ：『祝・世界遺産登録!!』
 ～これからの亀ヶ岡石器時代遺跡&田小屋野貝塚～
 講師：小林 和樹 氏
 (教育委員会社会教育文化課 学芸員)

【放送大学青森学習センター公開講演会】

テーマ：「生活習慣病予防と健康増進に向けて
 ～計る・知る・変わる～」
 講師：弘前大学大学院医学研究科
 助教 和田 啓二 氏
 日時：11月20日(土)13時30分～15時
 場所：セミナー・学習室
 定員：20人
 ※事前にカウンターでお申し込みください。



本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただきます。

- つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内（五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町）にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など）をご提示ください。
- 上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地（イオンモールつがる柏内） ●電話：25-3131
 開館時間：10:00～20:00 ●11月の休館日：11月29日(月)