

# と 摂りすぎていませんか？ 塩分

寒い冬には、コタツにあたりお茶を一杯。お茶請けには、美味しく漬かったどんぶりいっぱいの漬物、昔よりは、甘くなったと言うけれど摂りすぎていませんか？塩分



## 食生活で 気をつけていること

平成14年度 飯館村健康・栄養調査

右のグラフでは、13%の方が塩分に気をつけています。

しかし、

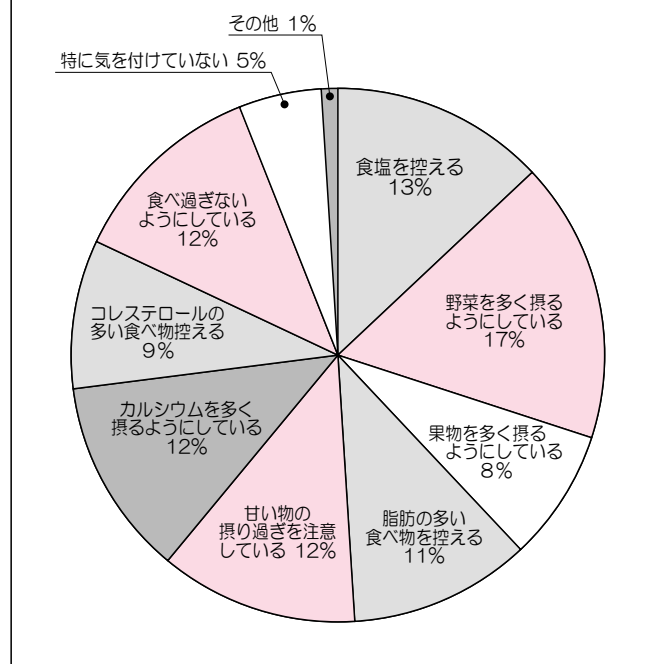
たくわん…3切 塩分 2g

白菜漬け…小皿1人分 塩分1.2g

さて、1日にどのくらい食べているでしょうか。もう一度、1日のうちに何枚のたくわん漬けを食べるか白菜漬けを食べるか自分の食生活をふり返ってみませんか。

塩分の摂りすぎは、高血圧の体質をつくります。

### 食生活で気をつけていること



## ミニデイサービス活動紹介

生花がらデイサービス

草野・深谷・伊丹沢・

宮内の4行政区が一緒になって、毎週水曜日に公民館で「いきがいデイサービス」を実施しています。

1月には、豊作を祈願して「だんごさし」をつくり、公民館に飾りました。正月気分あふれるこの飾りは、公民館を訪れた人の目を和ませたようです。

デイサービスでは、袋物の製作や部屋かざりなど、小物作りをしています。製作する物の選定に



▲干支の版画づくりを楽しむ

▼みんなで福ロウをつくりました



ついては、お世話の方々が、原町市の手芸店で習ったりしながら、参加者が喜ぶものを取り入れており、お年寄りの皆さんは毎回楽しみに参加しています。

また、手作業だけに集中しないように、身体を動かす体操も組み入れています。これからの季節は彼岸花作りなどを予定しています。