

まごこ でんとう  
孫子に受け継がれる味と技  
麓岳白山祭の精進料理



# 脱・高血圧のスヌメ

## この食卓に心当たりのある人は、ご用心！

温かいごはん、みそ汁と漬け物。  
どこにでもあるありふれた食卓の様子です。  
しかし、この食卓には、食べる人を高血圧へと誘う危険が実は潜んでいます。  
健康寿命100歳を目指す浦谷町の皆さんが、健康な毎日をおくるためのポイント「減塩」について一緒に考えていきましょう。

## そもそも高血圧とは？

人間は、食塩を摂取すると体の中で、食塩をナトリウムに分解されます。分解されたナトリウムは、血液中にとり込まれ、濃度が増します。そのナトリウムの濃度を調整しようと血液量が多くなります。そして、増えた血液を全身に送ろうと血管に大きな力が働くことで、血圧が高くなります（下図のようなイメージ）。

この状態が続くことを「高血圧症」といいます。

また、「高血圧症」が長い間続くことで、動脈の壁が硬くなり、厚くなっていきます。このことにより、血管の内側の壁が狭くなり、血液が流れにくくなります。「動脈硬化」です。

この状態が進行すると、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの生命にかかわる重大な病気につながってしまいます。

「減塩」は、それら重大な病気の予防につながるといえます。



①塩分を摂取すると血液中のナトリウムが濃くなります



②ナトリウムの濃度を調整しようと血液量が増えます



③増えた血液を全身に送るため、血管に大きな力が働く…



高血圧症に。  
そして、動脈硬化へ…

涌谷町の塩分摂取量は国が定める目標値の約1・7倍

町の平均塩分摂取量は、国の目標値よりも男女共に5g以上も多く摂取しているのが現状(図1)です。

また、涌谷町の国保加入者の約4割の人が、高血圧の薬を服用。平成23年度以降、増加し続けています(図2)。平成23年度には、涌谷町の国保加入者の高血圧症にかかわる受療率が、県内で男性は6番目に、女性には2番目に多いという調査結果(※)も出ています。

このような現状を背景に、涌谷町の病気による死亡原因のうち、高血圧症から動脈硬化となり、脳血管疾患や心疾患、腎疾患を引き起こし亡くなる人は、約3割を占めます(図3)。働き盛りの世代(40〜64歳)に限ると約4割に及びます。

『減塩』の推進は、高血圧を予防・改善し、動脈硬化を防ぎ、血管がかかわる病気・死因の減少につながるといえます。

(※) 第二次わくや健康ステップ21計画書13ページより

## 涌谷町民の健康事情

### 数字で見れば一目瞭然！涌谷にあふれる高血圧

図1〜3グラフのとおり、涌谷町内では、多くの人が高血圧症を患い、そして、そのことが原因と考えられる疾患でお亡くなりになっています。

この特集をご覧になられている人の中で、ドキッとした人は、後述の内容を自分事としてとらえ、生活習慣の改善に努めましょう。

図1 涌谷町の塩分摂取量の現状

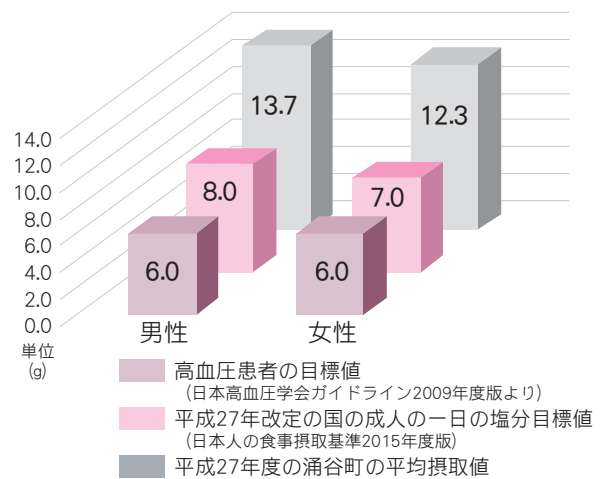


図2 高血圧の薬を飲んでいる人の割合

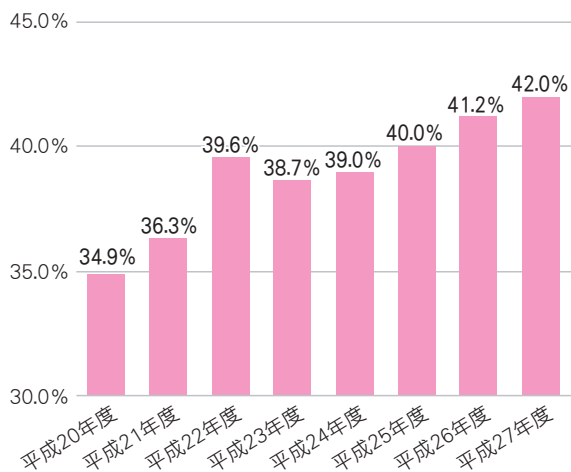
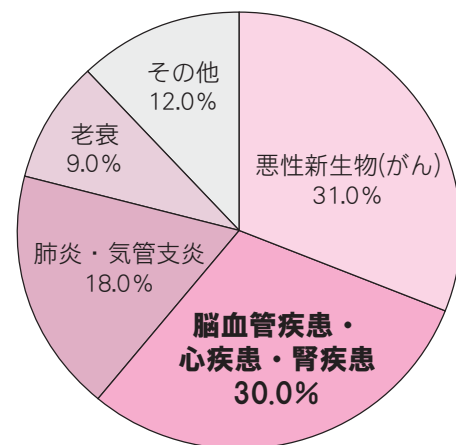


図3 涌谷町内の病気による死亡原因



薬を飲んでいる人こそ減塩に取り組みましょう！



高血圧症の人の中には、「高血圧の薬を飲んでから大丈夫！」と安心して塩辛い物を食べている人がいませんか？

実は、そこには大きな落とし穴があります。

高血圧の薬を飲んだ直後は、一時的に血圧は下がりますが、時間の経過と食塩の摂取により、再び血圧は上昇します。

高血圧を根本的に改善するためには、食塩の摂取量を制限することが必要不可欠です。

高血圧の改善について、薬に頼っている人の多くが「食生活」を軽視している場合があります。

思い当たる節がある人は、次のページを見ていただいで、この機会に、自分自身の食生活と本気で向き合ってみてください。



食生活事情を知ることから  
始まる脱・高血圧

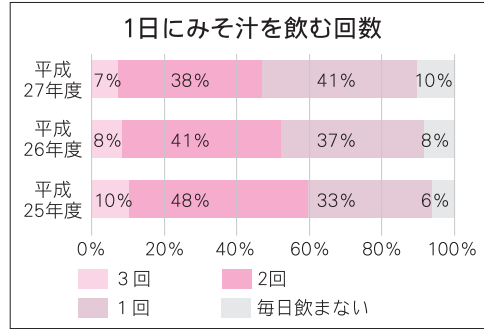
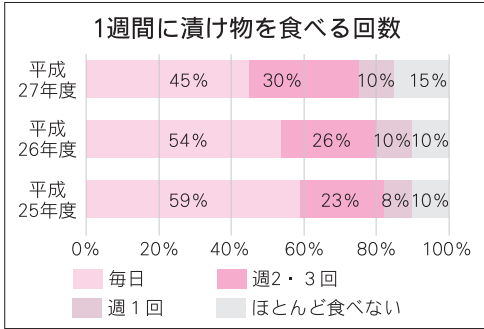
涌谷町民の多くが、塩分  
を多く摂取している食べ物  
をご存じですか？

意外に思われる人がいる  
かもしれませんが、その第  
1位は「みそ汁と漬け物」

です。この結果は、平成27

年度に実施した特定健診ア  
ンケートによるもので、45  
%の人が、1日2〜3回み  
そ汁を飲み、毎日漬け物を  
食べているという結果が出  
ています。減塩の啓発活動  
によってその割合は年々減  
少していますが、まだまだ  
多いのが現状です。  
どんな食べ物に、どのく  
らい塩分が含まれるかを知  
ることが、「脱・高血圧」  
に向けた一歩となります。

▶生活習慣病予防教室参加者アンケート結果



食品ごとの塩分量を知り  
とり過ぎに気を付けよう  
日常的によく食べる食べ  
物に、どのくらいの塩分が  
含まれているのか、その一  
部を紹介します。

☑ 目指せ！減塩マイスター！あなたの減塩度が分かるチェックリスト

次のチェックリストであてはまるものをチェックしてみましょう。皆さんの減塩度が見えてきます。

チェック項目		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁・スープなど	<input type="checkbox"/> 1日2杯以上	<input type="checkbox"/> 1日1杯	<input type="checkbox"/> 週に2〜3回	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	漬け物	<input type="checkbox"/> 1日2回以上	<input type="checkbox"/> 1日1回	<input type="checkbox"/> 週に2〜3回	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	かまぼこなどの練り製品	—	<input type="checkbox"/> よく食べる	<input type="checkbox"/> 週に2〜3回	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	ハムやソーセージ	—	<input type="checkbox"/> よく食べる	<input type="checkbox"/> 週に2〜3回	<input type="checkbox"/> あまり食べない
	めん類	<input type="checkbox"/> 毎日食べる	<input type="checkbox"/> 週に2〜3回	<input type="checkbox"/> 週に1回	<input type="checkbox"/> あまり食べない
しょうゆやソースをかける頻度		—	<input type="checkbox"/> よくかける	<input type="checkbox"/> 時々かける	<input type="checkbox"/> ほとんどかけない
うどんやラーメンの汁を飲むときの量		<input type="checkbox"/> すべて飲む	<input type="checkbox"/> 半分飲む	<input type="checkbox"/> 少し飲む	<input type="checkbox"/> ほとんど飲まない
外食やコンビニ弁当、総菜を利用する頻度		<input type="checkbox"/> ほぼ毎日	<input type="checkbox"/> 週に2〜3回	<input type="checkbox"/> 週に1回	<input type="checkbox"/> 利用しない
家庭の味つけと外食の味の濃さの比較		—	<input type="checkbox"/> 外食より濃い	<input type="checkbox"/> 外食と同じ	<input type="checkbox"/> 外食より薄い
合計点数	評価				
0〜6点	あなたは減塩の達人です！引き続き頑張りましょう！				
7〜10点	食塩摂取量が多めと考えられます。食生活の中で減塩が必要です。				
11点以上	食塩摂取量が多めと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です！				

いくつチェックができましたか？合計点が高かった人は、次のページの6つのポイントに気をつけて、減塩マイスターを目指しましょう！

# 今日から始められる“おいしい”適塩生活

## ～6つのポイント～

毎日の食生活に手軽に取り入れられ「脱・高血圧」につながる適塩の秘訣をお教えします。

### 1. 調味料に含まれる塩分量を知っておこう



普段使っている調味料の塩分量を知って、上手に使い過ぎないように取り入れていきましょう。

- こいくちしょうゆ 0.9g
- みそ 0.8g
- めんつゆ（3倍濃縮） 0.5g
- 和風だしの素 1.2g
- 中濃ソース 0.3g

※各小さじ1杯あたりの塩分量

### 2. 天然食品でだしをとる



こんぶなどの海藻類や、かつお節などの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは、薄味でもおいしい天然の「うま味」が出ます。

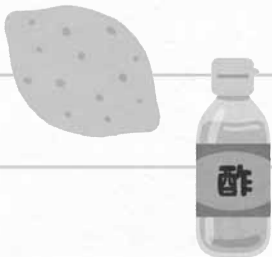
### 3. 旬の食材を選ぶ



新鮮な旬の食材は、素材そのものの「うま味」でおいしく食べられます。

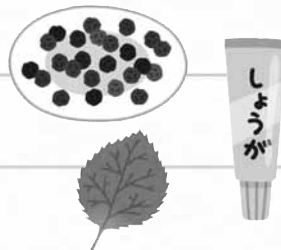


### 4. 酸味を生かす



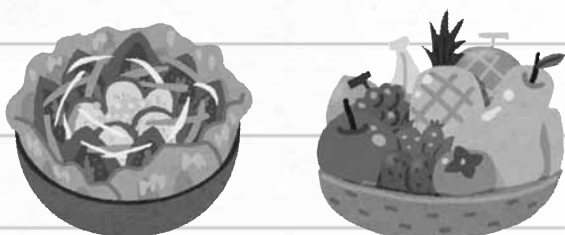
酢やレモンなどを使うと、塩分控えめでもさっぱりとおいしく食べられます。かんきつ類は、酸味だけでなく香りも楽しめます。

### 5. 香辛料・香味野菜を活用する



こしょう・辛子・スパイスなどで、味が際立ちます。また、香味野菜などを使って素材の香りを生かしましょう。

### 6. 食事に野菜・果物を取り入れる



野菜や果物に多く含まれている「カリウム」。野菜や果物を摂取することで、その「カリウム」が、塩分のとり過ぎによって体内に増えた「ナトリウム」を、体外に排出してくれます。

# 地域に広がれ減塩の輪 健康を支え、地域をつなぐ 健康推進員協議会

涌谷町の健康を各地域で  
支える草の根運動

「健康推進員」は、地域の健康づくりの担い手として活動しています。約20世帯に1人の割合で配置。それぞれのお住まいの地域で、健康づくりのための自主的な活動や、町が実施する保健事業に協力いただいています。

現在は、317人が町長から委嘱を受け、健康推進員協議会の一員として、地域へ減塩の輪を広めるため、さまざまな活動を展開しています。

## 家庭訪問型塩分測定

## TUNAGU(繋ぐ)事業

平成27年度から、各地区の健康推進員の皆さんが、



▲その場ですぐに塩分の測定結果が出ます

家庭を訪問し塩分を測定しています。その結果に基づき、減塩の大切さとポイントを広めています。  
平成27年12月から平成28年1月までの期間、111件の家庭の塩分測定を実施。平成28年度も継続し、238件(平成29年1月4日現在)の家庭の塩分測定を実施しました。



▲薄味の味覚形成は幼少期の食生活が重要

「塩分をとり過ぎるとどうなるのか」、「なぜ減塩が必要なのか」を分かりやすく、体験をとってお話しています。  
また、乳幼児健診において、各家庭のみそ汁の塩分濃度を測定したり、適塩で作った離乳食の試食を提供し、幼少期からの適塩の重要性を啓発しています。

みんなでやるから根づく  
いきいき減塩教室

健康推進員の皆さんとともに高血圧患者を減らすことを目標に、地域ぐるみで「減塩」を進めるため、「減塩教室」を各地域で実施しています。

## 健康推進員さんの体験談 毎日の工夫の積み重ねが 脱・高血圧につながります

「薬を飲み続けることを不安に思ってた」と話されたのは、平成28年度まで籠岳地区で健康推進員を務める大和とよ子さん。「特にこれといった症状はありませんでしたが、数値が高かったため薬が処方されました。なんとかしようと思い、血圧を毎日測り、漬け物やみそ汁を食べる回数を減らしたり、天然のだしを使ったり、まずは野菜から食べるようにしたりと食生活を改善しました」。

「ご主人がかつて高血圧の薬を飲んでいたという平成29年度から健康推進員となる佐々木征恵さんは、「野菜や海藻のサラダを多く出すようにしたり、減塩のしょうゆやみそを使ったり、しょうゆの代わりにぼん酢や酢を使うなどしました。食卓でも『しょうゆ、かけ過ぎですよ』と声をかけるようにしています」と脱・高血圧の工夫を話してくださいました。その結果、140あった数値が110まで下がりました。薬を服用しなくてもむよようになったそうです。

また、籠岳地区では、女性だけでなく男性も「いきいき減塩教室」に参加しています。そのおかげで、食事の味つけが薄味になったほか、お茶請けの漬け物の量が減るなど、地域の適塩につながっているそうです。



籠岳地区の健康推進員の(左)佐々木征恵さん(右)大和とよ子さん

# 教えて！

## おらほのおいしい“へるしお”レシピ

健康推進員が考えた誰でも簡単に作れる適塩レシピです。

今日から食卓に取り入れて、適塩な食生活を始めましょう。

### すぐできる！トマトとひじき和え



#### 【材料(4人分)】

- トマト3個 ● ひじき60g(戻したもの)
- 小ねぎ3本 ● ごま油大さじ2 ● 塩小さじ1/3
- ▶ エネルギー: 79キロカロリー ▶ 塩分: 0.5g

#### 【作り方】

- ① トマトを一口大に切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② トマト、戻したひじき、ごま油、塩を和えて器に盛る。
- ③ 小ねぎをちらす。

### 具たっぷり！鶏と春雨のお吸い物



#### 【材料(4人分)】

- 鶏もも肉200g ● 緑豆春雨60g(戻したもの)
- えのきだけ150g ● みつば20g ● だし汁600cc
- 削り節20g ● しょうゆ大さじ1
- ▶ エネルギー: 138キロカロリー ▶ 塩分: 0.9g

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、フライパンで素焼きにする。
- ② 春雨をお湯で戻す。
- ③ えのきだけは、半分に切り、ばらしておく。
- ④ みつばは、よく洗い、3cmの大きさに切る。
- ⑤ だし汁に鶏肉、えのきだけを入れて、煮立ったらしょうゆで整える。
- ⑥ 器に春雨を入れ、汁を盛り付け、上にみつばをのせる。



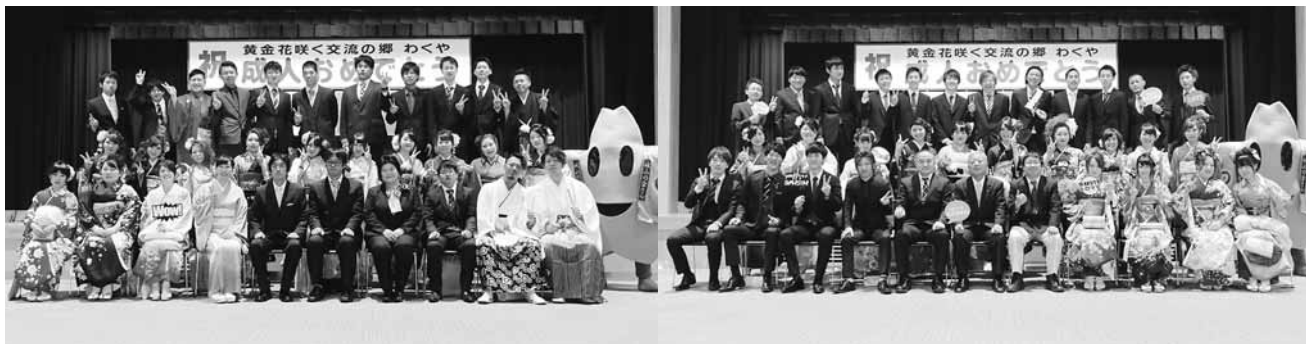
健康推進員  
寒澤裕美さん  
2の3区

**減塩ポイント！**  
ごま油と小ねぎの風味を生かして、少しの味つけでもおいしく食べられます。

**減塩ポイント！**  
削り節からだしがしっかり出るので、少量のしょうゆでしっかり味がでます。鶏肉の皮を除き、余分な脂をカットすることでヘルシーな汁物になります。



健康推進員  
後藤律子さん  
5の2区



## 平成29年涌谷町成人式

# 155人が**新成人**としての**門出**



平成29年1月8日(日)、涌谷公民館において、平成29年涌谷町成人式が執り行われました。

この日成人を迎えたのは、平成8年から平成9年にかけて生まれた155人(男性79人、女性76人)です。

### キーワードは「恩返し」

式では、新成人を代表した2人が二十歳の抱負を述べました。その一部をご紹介します。

#### 高橋鷹史朗さん(太田区)

私は現在、仙台高等専門学校で、エレクトロニクス技術について学んでいます。中学校を卒業してから親元を離れ、学生寮で5年間生活してきました。当たり前前のことを当たり前にする大変さと同時に、自分の置かれていた環境の甘さを知るとともに、新しい環境の中で自分とは違った価値観に触れ、人間的に大きく成長できました。これまでの自分の行動や考え方が涌谷町

で過ごしてきた中で経験した成功や失敗に基づいたもので、自分の強みなり、今までの自分の支えとなってきました。

私たちが受けた恩を、次へ次へとつないでいくことが、私たちがすべきことであり、家族のため、涌谷町のためになると考えます。

#### 安倍里奈さん(9の3区)

私は現在、専門学校でブライダルについて学んでいます。実習ではマニュアルはなく、常に気遣いや心配りをはじめとした臨機応変さが求められ、慢心することなく自分自身と向き合う社会人の先輩の姿に、社会で生きていく難しさと姿勢を学ぶ機会となりました。

また、昨年の熊本地震の発生は、東日本大震災を思い出させる機会となりました。全国から熊本に集まるたくさんの方々の姿を見ることで、次は私たちが恩返しする番だと強く心を動かされました。



# 新成人に聞いてみた「私」の「涌谷」のあれやこれ



Q.二十歳の抱負を一言で  
A.何事にも全力で取り組みます!

Q.涌谷のどんな所が好き?  
A.充実した施設に、自然も豊かで住みやすいところ。不自由しません!

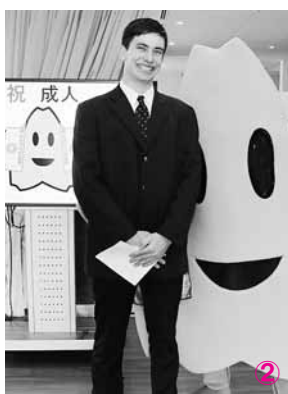
Q.今の夢は?  
A.看護師になってたくさんの人を支えられるようになりたいです。

Q.二十歳になり誰に感謝しているか?  
A.両親と家族

その他にこんな声  
Q.これから涌谷に望むこと  
A.若手が活気よく将来を担うこと  
A.人口増加  
A.このままの住みよさを保ってほしい  
A.もっと活気のある町に

(左)高橋鷹史朗さん(太田区)(中左)安倍里奈さん(9の3区)(中右)及川茄奈さん(猪岡区)(右)三塚真聖さん(上郡2区)

①成人式の記念に城山の金さんと記念撮影②ニュージーランドから来日し涌谷町内で働くマイケルさん。日本の文化を知るため成人式に参加③自分の考えと言葉で力強く語った新成人としての抱負④代表だけではなくその場にいた155人全員が誓いました



一年の天候を占う  
県指定重要無形民俗文化財

# 篋岳白山祭



1月22日(日)に、篋岳山篋峯寺白山堂において、その年一年間の天候を占う篋岳白山祭が執り行われました。華やかな衣装をまとった御稚児さんが12本の矢を射り、占うこの行事。今年は、どのように占われたのか。

## 努力が求められる一年に

今年御稚児さんを務めたのは、福田真土くんと村上湊くんの2人。「鬼」と書かれた的目掛けて射られた12本の矢は、5本が的中。その結果から、松本坊住職の坊城延彦氏は「1月から3月は順調に当たったが、その後は外れが多く、努力をしていただく必要が出てくると思われる。5月7月9月は下方に外れたので、風に注意が必要。6月以降天候が不順になる。別の作試しても空梅雨になると出ている。全体では、8分の



目を見開き、的を射ることに全神経を集中



作柄になるであろう」と示されました。

## 訪れる人々を温かく迎える 白山祭のおもてなし

白山祭は、この地方の基幹産業農業の作柄を占う重要な神事であることから、多くの人々が毎年足を運びます。

御弓神事が行われる前、10時から篋峯寺観音堂では、産仮小屋地区の皆さんによって、「御神酒頂戴」が行われています。訪れた人々に、手づくりの青竹の器を使った御神酒とごぼうと焼き豆腐を串に刺した白山祭独特



(上) 厳寒の中訪れた人々を温かく迎える「御神酒頂戴」(下) 滋味あふれる精進料理(実相坊)

の「オサシグシ」がおふるまいされます。

また、篋峯寺の各宿坊においては、一族の女性の皆さんが総出でこしらえる「精進料理」でおもてなし。その昔、深夜に行われていた行事の際に、眠気覚ましとして食べられていた南蛮の効いた「オカラミ」や「オサシグシ」などの代々受け継がれてきた伝統食や、よりおいしいものへと趣向を凝らした現代風なもので、多種多様な料理が並びます。