

栄養士会コーナーで お待ちしております

公益社団法人沖縄県栄養士会八重山部会会長

西里礼乃

「栄養士会コーナー」で待っている？

どこにあるの...?

それが、あるので
す。栄養士会では今年
度も「第30回石垣市健
康福祉まつり」でコー
ナーを設置します。今
年度のテーマは「脳出
血予防への近道―減塩
メソッド―」です。

八重山地域では、脳
出血死亡率の割合が県
の分野からみてきょう
と

「八重山地区健康おき
なわ21推進会議」の構
成団体で、「食事・運
動・健診・医療みんな
で防ぐ脳出血」をス
ローカンに脳出血予防
に向けたさまざまな取
組が行われています。

しかし、脳出血と減
塩との関係は...と
首をかしげる方もいる
かと思えます。脳出血
とは、脳の血管が破れ

て出血する病気のこと
で「高血圧」の人に多
いことが分かっています。
そこで！高血圧
予防のための「食事つ
くり」として欠かせな
いのが「減塩」(※)で
す。栄養士会コー
ナーでは「減塩メソッ
ド―」として、①食
品中の塩分量を知る！
②ために、沖縄料理と
調味料の塩分量を展示
します。③塩分を減ら
す方法を知る！ため
に、「食べ方」3つくり
方「選び方」の3つで
少しずつできる減塩の
コツをお伝えします。
また、将来、管理栄養
士、栄養士を目指す
女性でマダ未満として
います。

て出血する病気のこ
とで「高血圧」の人に多
いことが分かっています。

介も行います。会員一
同、皆さまと栄養士会
コーナーでお会いでき
ることを楽しみにお待
ちしております。

第30回石垣市健康福
祉まつり

●日時
11月9日(土)
午前9時～午後3時

●場所
石垣市健康福祉セン
ター

※日本人の食事摂取
基準(2015年版)
では、一日の塩分摂取
量を男性で8g未満、
女性で7g未満として
います。

誘い

誘い

R1年11月9日(土)