



保健師のおはなし

外出自粛による健康への影響を考える

新型コロナウイルス感染症を抑制するための外出自粛による運動不足で体重が増え、血圧上昇や生活習慣病の悪化、腰痛・膝痛などさまざまな影響が出てきます。特に高齢者は、一日中テレビを見たり横になることが多くなると脚の筋肉の減少や運動能力の低下が起きたり、食事を欠食することで食欲が減退し低栄養になる可能性があります。また、会話が減ることで認知機能の低下へとつながり、虚弱な状態（フレイル）になる危険性があります。

さらに、買い物頻度の減少により野菜などの生鮮食品の摂取が不足しやすくなります。インスタント食品やテイクアウトなどの保存・加工食品が増えると食塩を過剰に摂取する可能性があります。令和2年4月から食品への食塩相当量の表示が義務化され、「食塩相当量〇g」と表示されるようになりました。過剰な食塩の摂取を予防するために、食品に記載されている栄養表示を注意して見るようにしましょう。高血圧学会では、高血圧の治療において食塩制限が重要であるとして、1日6g未満の摂取を推奨しています。乳和食（みそやしょうゆなどの調味料を減らし、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を加える調理法）を取り入れた食事や、素材の味を堪能できるよう塩分を控えめにした調理などの工夫をしてみましょう。

また、外出自粛で病院に行くのをためらう人も増えていますが、薬が無くなってきたからといって自己判断で薬の量を減らして飲むなどの行為は危険です。心配や不安がある場合は電話で相談するなどして対応しましょう。体重測定や血圧測定などは健康管理のバロメーターになるので、自宅測定を継続し、いつもと違う場合はかかりつけ医に相談しましょう。

虚弱な状態（フレイル）を予防するために

①軽い運動

散歩、ラジオ体操やテレビを見ながらの体操などを行いましょう。

②バランスのよい食事

3食しっかりよく噛んで食べ、特に筋肉を作る栄養素であるたんぱく質をしっかりとりましょう。

③口腔を清潔に

口腔内を清潔に保つことはインフルエンザなどの感染症予防に有効なうえ、歯周病などの予防にもなります。

④できれば毎日会話を

会話は口の周りの筋肉を保ちます。

⑤家族や友人との支えあい

電話で体調を確認したり最新の情報を伝えたり、買い物なども協力して支え合い、交流しましょう。

牛乳で減塩 & コクUP!

～乳和食 ミルクみそ汁レシピ～



材料（2人分）

- ・みそ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・かつおだし 300ml
- ・お好みの具材

- ①牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る。
- ②だしで具材を煮る。
- ③火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。最後に入れるのがポイント。

☆ミルクみその基本配合は1：1
☆塩分は通常のみそ汁の約半分に

（一般社団法人Jミルクより）

問ふれあいセンターTEL 52-2000

市の人口 ★5月末現在★

世帯数 8,819世帯（-24） 人口 16,658人（-29） 男 7,693人（-12） 女 8,965人（-17）

編集後記

▶新型コロナウイルス感染症の影響により例年行われている多数のイベントが中止になり残念な気持ちでいっぱいです。▶今は完全収束に向け、市民一丸となって新しい生活様式に取り組んでいきましょう！