

理想は9と1800

塩分やカロリーを取り過ぎると高血圧や糖尿病になることは有名な話。悪化すると腎不全を引き起こし、生涯人工透析が必要な体に…。実は今、高校生で発症するケースが増えています。浜松医師会は市民の健康を守るため、浜松市と協力して「低塩低カロリープロジェクト」をスタートさせました。

ところで皆さんは適正な塩分とカロリーを知っていますか。塩分は生きるためなら1日6gでOK、食事を楽しむ場合でも9g以下が理想とされています。塩は小さじ1杯で5gです。またカロリーはデスクワークのOLや主婦の場合、1800kcalが目安です。

目安となる摂取カロリーの計算式
身長(m) × 身長(m) × 22 × 30

※厳密には年齢、性別、運動量により異なります

食べて学ぼう！健康美食

「低塩低カロリープロジェクト」は第一弾として、百貨店やホテルとおいしいタッグを組みました。百貨店では11月28日(水)から1週間限定で特製健康弁当を販売。また市内ホテルのレストランでも特別メニューが登場します。ぜひ自分の舌と体で、健康グルメを味わって。

病気予防には規則正しい生活が大事です。30年後も笑顔で楽しい食事をするために、今日の食事、今日の運動、今日の体重を意識することから始めましょう。

暴飲暴食、運動不足などにより糖尿病や高血圧を発症する高校生が増加中！そこで浜松医師会は浜松市と協力して「低塩低カロリープロジェクト」をスタート。今日から始める健康食を紹介します。

低塩低カロリー プロジェクト

30年後も元気に食べよう！



自分の体を知るチャンス

「やらまいか！健康はままつ21」
 スマイル体感フェア 参加者募集！

浜松市も「低塩低カロリープロジェクト」を応援しています。12月1日(土)午前10時からアクトシティ浜松コンgresセンターで開催されるフェアには医師会監修プログラム「ソルト↓deスマート&スマイルコース」も登場。参加料は3S美食弁当が付いて500円。その場で血液検査による血糖値、尿検査で推定塩分摂取量、血圧を測定してくれます(定員80名、応募者多数の場合抽選)。参加希望者は①住所②氏名③電話番号④年齢⑤性別⑥「ソルト↓deスマート&スマイルコース」を書いてはがきがFAXで以下へ申し込みを。締め切りは11月20日(火)。なお、午後2時からは検査のみの当日受け付けもを行います(先着40名、無料)。

その他、クリス松村、浜松市長、浜松医師会会長らによる健康トークショー&パネルディスカッションなども実施します。詳しくは浜松市健康増進課〈☎053-453-6125〉へ問い合わせを。

申し込み先

〒430-0929 浜松市中区中央2-10-1
 浜松青色会館5F
 「やらまいか！健康はままつ21」
 スマイル体感フェアイベント事務局
 FAX 053-452-0681

社団法人 浜松医師会

浜松市中区伝馬町311-2 ☎053-452-0424