

## 健康 Q&A

### 賢く減塩、賢塩のススメ

燕市保健センター  
 成人チーム 主任 高橋 美和子

## Health



減塩のページ▲

**Q** 塩分のとりすぎはなぜ悪いのでしょうか。  
**A** 塩分は、体の水分量を調節して体の機能を維持する役目もありませんが、とりすぎると、逆に体の水分量を増やして血圧を上げます。血圧が上がると、細い血管が痛みます。例えば、柔らかくて細いゴムホースを思い浮かべてください。これに長い間、水を強い水圧で流し続けると、ホースは痛みます。このようにイメージで、塩分を多くとり続けていると血圧が上がります。将来的には血管を痛めてしまうのです。その結果、心臓や脳、

腎臓など大事な臓器の機能を失ってしまうことになり、健康のためには塩分量を制限する必要があります。  
**Q** 実際にどのくらい塩分を控える必要がありますか。  
**A** 日本人が一日に実際とっている塩分量は、国民健康・栄養調査結果によると10g前後、小さじ約2杯分ですが、これではとりすぎです。一日7g前後、小さじ1強程度に抑える必要があります。例えばカップ麺を汁まで飲むと塩分は6g前後、ほぼ一日分の塩分量となり、コンビニの幕の内弁当は塩

分5g前後です。添付の醤油やソースは残しましょう。インスタントみそ汁も1杯分です。2g以上の塩分をとりまますので、お茶で代用しましょう。  
 実は、減塩は「慣れ」なのです。普段から塩分を控えると、味覚が慣れていくので、おひたしや生野菜はそのまま食べた、主菜のおかずには塩分を含まない酢やレモン汁、香辛料を使うなどの工夫が有効です。すべての人が血管を若く元気に保つためには、賢く減塩、つまり「賢塩」を始めることをお勧めします。

## Gender Equality

### 男女共同参画

#### 男性の育児休業取得

地域振興課 地域振興係  
 ☎0256・77・8361



厚生労働省の「雇用均等基本調査」によると、令和元年度に育児休業を取得した男性は7.48%でした。平成29年度は5.14%、平成30年度は6.16%で、上昇の傾向はあるものの、依然として低水準となっています。

令和元年度に燕市が実施した「男女共同参画に関する市民意識調査」の結果では、男性が育児休業を取りづら理由として、「職場に取りやすい雰囲気がないから」「仕事上周囲に迷惑がかかるから」「経済的に困るから」などが上位に挙がっており、男性の育児休業の取得率を上げるためには、職場環境や支援制度を整備していく必要があることが分かります。

男性の育児休業取得は、女性に偏りがちな育児や家事の負担を夫婦で分かち合うことで、女性の継続就業の促進に繋がります。そのため市では、男女がともに仕事と子育てを両立できる職場環境を実現するため、令和2年4月から「つばめ子育て応援企業認定制度」を開始し、その中で「男性の育児休業取得促進奨励金」を交付しています。

固定的な性別役割分担意識をなくし、男女がともに仕事と子育てを両立できる社会を目指しましょう。

**男性の育児休業取得促進奨励金**

①つばめ子育て応援2つ星企業 (子育て応援プラス認定企業)	事業主 <b>7万円</b> 取得者 <b>5万円</b>
②つばめ子育て応援3つ星企業 (イクメン応援プラス認定企業)	事業主 <b>15万円</b> 取得者 <b>5万円</b>

※奨励金の交付には条件があります。

## 編集後記

▼子どもとよく図書館に行きます。忙しい中でも、時間をつくって本を読む。比較的可たん手に手に入れることができる幸せな時間だと最近気づきました。図書館は、読みたい本であふれています。順番に借りていたら、読破まで果たして何年かかるやら。④  
 ▼保育園のクリスマス会を取材。撮影していると、「それ、なあに？」と子どもたちはカメラに興味津々。一躍、人気者の気分でした。しかし、サンタさんの登場により子どもたちの視線はそちらに釘付けに。当然ですが、敵うわけありませんね。⑤  
 ▼昨冬の積雪ゼロから一転、今年ほとんどない豪雪になりました。雪に埋もれた車を掘り返している、近隣の人が助けてくれたこと、温かな親切に感謝してもしきれません。本当にありがとうございます。皆で助け合いながら、この冬を乗り越えましょう。⑥  
 ▼天神講葉子展が開催され、早速取材へ。大雪の中、道の駅 国上に入るとすぐに色鮮やかなお菓子たちが出てきました。中高生は入試に向けて大詰め、本番での緊張は努力した証拠です。自分を信じて頑張れ受験生！ ⑦

## Information from the library 図書館だより

●開館時間 平日…午前9時30分～午後8時  
 土・日曜日・祝日…午前9時30分～午後5時  
 ●休館日 2月1日(月)・15日(月)・22日(月)  
 (第2月曜日と祝日の月曜日は開館)



## BOOK CHOICE 2月のテーマ『にゃんこ! CAT! ネコの日』



### ★『話せばわかる!? ネコごころ』(K645/H)

2月22日はネコの日! ネコはどうして丸くなって寝るの? どうしてのどをごろごろ鳴らすの? どうしてお風呂が苦手なの? 40のQ&Aでネコを理解して、ネコとなかよしになれる本。

### ★『ねこのピート だいすきなしろいくつ』(E/デ)

ねこのピートは新しい白い靴でお出かけ。うれしくて歌いながら歩いていると、イチゴの山に登ってしまい、靴が真っ赤に。ピートは悲しんだかという…。ピートは泣いてる? 泣いてない! 子どもとのかけあいが楽しめる絵本。

### ★『見上げてごらん、朝のネコを』(645/I)

世界中で、いつもと変わらないネコを見上げながら、まっすぐに向き合っていきたいと思う。世界中のネコのなげない日常の姿を写し撮った岩合光昭のフォトエッセイ集。

### ★『ファット・キャット・アート』(727/P)

巨大なデブ猫が、アートの世界を案内します。ミケランジェロ「アダムの創造」、フェルメール「牛乳を注ぐ女」、クリムト「接吻」…。古今東西の絵画に、茶トラの猫「ツアラトウストラ」の画像を貼りつけた楽しい作品集。

### ★『夏への扉』(933/H)

ぼくが飼っている猫のピートは、冬になると「夏への扉」を探しはじめる。家にたくさんあるドアのどれかが夏に通じていると信じているのだ。そしてこのぼくもまた、ピートと同じように「夏への扉」を探していた。



燕市立図書館の貸出カードをお持ちの方は、ホームページ(<http://www.lib-city-tsubame.niigata.jp/>)から予約できます。



## みんなの掲示板

### ふわりん子育てセミナー

■イヤイヤ期、反抗期  
 どう受け止めますか?  
 子育てで悩んでいますか?  
 か? テーマに関わらず、個人相談もあります。  
 2月21日(日) 午前10時～11時30分 所 燕市労働者総合福祉センター「あおぞら」  
 定員 8人 大人500円、子ども無料(無料託児あり。要予約) 2月20日(土)まで  
 国倫理研究所家庭倫理の会 燕市(小林) ☎090・4050・9618

### 地域の文化講演会

■演題「吉田まつりマレコレ」  
 民謡踊り流し 講師: 樋部進さん  
 2月21日(日) 午後1時30分～3時 所 吉田公民館  
 定員 60人(新型コロナウイルス対策あり) 国 吉田地区まちづくり協議会事務局(齋藤) ☎080・5533・2476

## シルバードダンス教室 会員募集

レクリエーションダンスを楽しみ、心地よい汗を流しませんか。初心者大歓迎です。  
 毎月第1・3木曜日 午後1時30分～3時 所 老人集会センター 市内および近隣在住の55歳以上の人  
 年会費 4000円前納  
 他 講師: 金子 睦子さん 申 随時(活動日に会費を添えて申し込み) 国 シルバードダンス教室(山口) ☎090・6256・5865

