

健康長寿 食から始める健康あきた②

市町村の取り組み

減塩、バランス 意識徹底



減塩や栄養バランスの取れた食事など、健康を意識した食生活を住民に広げるため、県内の市町村は多彩な事業を行っている。

◇

1月下旬、美郷町の保健センターに、町食生活改善推進協議会の会員19人が集まった。協議会は健康的な食生活を推進するボランティア団体。町は会員向けに年4回学習会を開いており、この日は2025年度4回目だ。豆腐や大豆をテーマに調理実習と講演を行い、栄養素や調理のポイントについて理解を深めた。

調理実習では、豆腐を手作りしたほか、おからに鶏ひき肉やさつま揚げを加えた「おからの炒め煮」、厚揚げを焼き、冷凍したむきエビなどと炒めた「厚揚げとえびのあんかけ」に挑戦。手作り豆腐では、協議会長の出雲房子さん（73）が手順を示した。

講演では、町の管理栄養士・齋藤麻里さん（36）が豆腐の種類や大豆に含まれる栄養素などを会員たちに説明。「大豆はタンパク質や脂質などが豊富な上、血糖値上昇の抑制にもつながる」と紹介した。

約30年前から会員として活動する鈴木タキ子さん（74）は「大豆を水にさらし、豆乳にしてから煮るといった豆腐作りの手順を学ぶ

ことができた。ぜひ友達や知人に教えたい」と話す。

協議会は、地域の健康増進に貢献しようと07年5月に設立。町内の小学6年生を対象とした食育教室や住民向けの講習会などを行っている。町は、会員向けの学習会を開くなどして協議会の活動をサポート。健康づくりに対する町民の意識向上につなげたい考えだ。齋藤さんは「周辺地域の皆さんに健康の輪を広げてもらえたらうれしい」と話した。

◇

鹿角市は、脳血管疾患の予防を目的とした取り組み「ナトカリ2.0作戦」を16年度から実施している。

尿中のナトリウム（食塩）と余分なナトリウムを体外に排出する働きがあるカリウムの比率を測定するもので、この比率は高血圧や血管疾患のリスクを評価する指標とされる。厚生労働省が理想的な目標値とする「2.0未満」を目指している。

この取り組みの背景には、市特有の課題がある。人口10万人当たりの脳血管疾患死亡率が全国平均の約2.3倍、県平均の約1.2倍と高いのだ。このため、市は無料の測定会を各地域で行うなどして対策に力を入れている。

1月下旬には同市の八幡平市民センターで測定会が開かれた。雪が降り続く中、近隣住民ら15人ほどが来場。保健師が専用の計測器で尿中の数値を測った。市の目標は「2.0以下」だが、この日の参加者の多くは3.9～4.9とやや高め。市によると、20～24年度の参加者の平均値は2.5～3.5だった。

毎年計測するという神田節子さん（72）は「予想以上に高くてびっくり」と苦笑い。「食生活を見直す意識が生まれる。ラーメンの汁は飲まないようにしたい。冬場は野菜が手に入りづらく、漬物などを多く食べがちなので気を付けないと」と話した。

会場では、カリウムが多く含まれる野菜や果物の摂取量を推定できる機器も活用。市職員が「献立にもう一皿分、野菜を足してみましょ」などとアドバイスしていた。このほか、骨密度や血圧の測定、減塩レシピのおかずの試食なども企画され、市民は興味深そうに取り組んでいた。

事業を担当する市すこやか子育て課主任の村上史生奈さん（30）は「数値で示すことで、自分の健康状態に関心を持ってもらえる。どう行動すればいいか分かりやすくなる」と手ごたえを語る。

働き盛りの世代を対象にした企業などでの出前講座も周知していきたいという。「まだアプローチできていない人たちに、どう新しく関わっていくかが今後の課題です」と意気込みを語った。（岩見 侃、清水 美沙）

<第1月曜日に掲載>（令和8年1月12日（月）秋田魁新聞より一部抜粋）