

Hello! Doctor



石村 明美

公立学校共済組合
四国中央病院
栄養士

高血圧を防ぐ減塩法

高血圧はありふれた異常ですが、初期には自覚症状が現れない病気です。また、高血圧に特有の自覚症状はほとんどありません。「肩こり・頭痛・めまい・顔のほてりなど」のような症状が現れることもありますが、なかなかわかりにくいものです。また、高齢になるほど血管壁が固くなるため、血圧も高くなりやすいです。

血圧が高い状態が続くことで、血管に強い圧がかかり続け、血管の壁に傷をつけ、血管の壁が厚く硬くなる動脈硬化を引き起こします。さらに、心筋梗塞、脳梗塞などの大きな病気の原因にもなります。

異常を指摘されても放置している人が少なくありませんが、寝たきりになるのは誰もが辛いことです。心筋梗塞や脳梗塞で倒れる前に、定期的に血圧を測定し、早期発見に努めましょう。

食塩の目標量を知っていますか？



食塩摂取の目標量は、健康な成人の場合、男性は7.5g/日未満、女性は6.5g/日未満（厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」）とされています。

私たちは食塩、しょうゆ、みそなど塩分を多く含む調味料を使っていますが、日本人の多くが食塩のとりすぎだといわれていて、高血圧の要因とされています。

薄味でも工夫次第でおいしい食事にできます。少しずつ減塩生活をはじめませんか？



調理のポイント

- 新鮮な食材を選択し、素材そのもののおいしさを楽しみましょう。
- 市販のだしやスープの素などは食塩含有量が多いので注意しましょう。
- こんぶ、かつお節、いりこなどで、だしをしっかりとることで、少ない調味料でもおいしく食べることができます。だしは手作りにしましょう。
- ほどよい焼き色や焦げ目があると、見た目も香りも食欲をそそります。
- おひたしのしょうゆは、だし汁で割ると塩分が少なくてもおいしく食べることができます。
- 水分がでてしまうと、和え衣や合わせ酢が薄くなってしまいますので、しっかりと野菜の水気を絞りましょう。
- 表面に味をつけると、口に入れた時に味をすばやく感じるので、少ない塩分でも食べやすくなります。下味はつけずに、食べる直前に表面だけに味つけをしましょう。
- 汁物は汁を半量にする、もしくは具たくさんにしましょう。
- すべての料理を薄味にすると飽きてしまうので、一品の料理に塩分を集中させるようにし、献立にメリハリをつけましょう。
- わさび、からし、こしょうなどの香辛料を利用しましょう。
- レモン、すだち、ゆず、酢などの酸味を利用しましょう。
- ごま、くるみ、ピーナッツなど風味のある食材をプラスしましょう。
(ただしカロリーが高めなので、摂取量に注意しましょう)
- みつば、パセリ、みょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を利用しましょう。

食するときのポイント

- うどん、ラーメン、そばなどめん類の汁は残しましょう。
- 調味料はかけずにつけて食べましょう。しょうゆやソースなどは小皿にとって、つけて食べるようにすると、かけて食べるより使用量が少なくなります。
- 食卓にはしょうゆや塩を置かないようにしましょう。
- むやみに調味料を使用せず、味を確かめてから調味料を使いましょう。
- 外食、調理済み食品などは味つけが濃いことが多いです。栄養成分表示を確認する習慣を身につけましょう。
- 漬物、ちくわ、かまぼこ、ハム、ベーコン、インスタント食品などは一般的に食塩含有量が多いので、食べる頻度や量を減らしましょう。また、スナック菓子やせんべいなどにも注意しましょう。

塩辛い味や濃い味のは、食が進んで食べすぎにもつながります。食事量が多い人は食事の量を減らしましょう。

今まで濃いものに慣れてきた人が減塩を始めると味気ないと思うかもしれませんが、無理に塩分を減らすと食欲がそそられず、食事も楽しくありません。また、食事が苦痛となり、長続きしなくなります。薄味に慣れてくるとおいしいと思えるようになります。味つけを工夫して、少しずつ薄味に慣れていきましょう。

「七夕のねがいごと」

七夕は、年に一度だけ、織姫と彦星が会うことを許された日、子どもたちが保育園や幼稚園で、それぞれの願いを込めた短冊を笹に結びつけ、星に祈る姿がいまも受け継がれている。子どもたちが短冊に書く願いは、子どもらしいものがあったり、希望にあふれるものがあったり、それぞれに夢いっぱい微笑ましい。「〇〇レンジャーになりたい」「乃木坂46になりたい」といったものや、「ケーキをおなかいっぱい食べたい」といったもの。中には、「おかあさんがおこりませんように」といった、ちょっと悩ましいものもある。

そんな子ども時代を過ぎて、大人になってしまった私たち。笹の高いところの短冊を見ようとする子どもを背負っては腰を痛め、子どもが

短冊に書いた字がかすんだ目で見えず、メガネのくもりを懸命に拭き取ったりしている。「腰痛が治りますように」「年をとっても元気でいられますように」・・・現実に生きることの苦労を重ねれば重ねるほど、私たちの願いは、夢や希望とはほど遠い、現実的な願いになってしまう。

いつからだろう、夜空の星の輝きに胸ときめく気持ちが薄らいでしまったのは、年に一度くらは、仕事や日々の憂さから解放され、遠い宇宙に思いを馳せる時間も取り戻したい。幼いころ短冊に書いた願いが、決して叶えられないことを知ってしまったとしても・・・



1957年12月 北野町に「六甲荘」として開業
おかげさまで本年12月に開業65年を迎えます
「皆様とともに65年そしてこれからも」

65年記念のプラン・イベントなどを公式ホームページで随時お知らせしております！

組合員皆様のご利用を職員一同お待ちしております。

神戸観光おすすめスポット

神戸の新しいランドマーク

水族館 **átoa** Open!
(アトア)

アクアリウムと音、光・香りなど、五感で感じる演出の融合により幻想的な世界観を味わえます。

六甲荘まで車で約10分！



átoaの入場料は現地でのお支払いとなります。



六甲荘おすすめ 65年記念宿泊プラン

ご夕食は地産地消の食材を生かした料理長自慢の和洋折衷創作料理

六甲 65コース をご堪能!!

1泊2食付 お一人様

12,600円

※休前日・特定日は2000円増になります。
※料金には税金・サービス料が含まれております。

Information 六甲荘の感染症対策取り組みにつきまして、公式ホームページに動画をアップしております

六甲荘は「ひょうご安心旅」「新型コロナウイルス対策認証店」として登録されています

ご予約
お問い合わせ

ホテル北野プラザ六甲荘
Romantic Kobe feel So nice

078-241-2451 (代表)

www.rokkoso.com/

〒650-0002 神戸市中央区北野町1-1-14



投稿作品コーナー



bright blue sky

～飛行機から見える風景～

PN:Disney

コメント

飛行機内からあまりに綺麗に見えたので、
すごく感動し、急いで写真を撮りました

作品応募のご案内

テーマは自由です。組合員のみなさまやご家族(被扶養者に限りません)、児童生徒さんの作品をお気軽にご応募ください。

【写真】【絵】【イラスト】【ワンショット】【4コママンガ】

- ①作品名(あれば) ②氏名(掲載時にペンネームも可)
③所属(学校)名 ④連絡先(電話)

【我家のペット】

- 飼い主さんの …… ①氏名(掲載時にペンネームも可)
②所属(学校)名 ③連絡先(電話)
ペットの …………… ④写真 ⑤名前 ⑥年齢 ⑦種類
⑧性別 ⑨コメント(80字以内)

【ここで一句】

- ①氏名(掲載時ペンネームも可) ②所属(学校)名
③連絡先(電話)

メールまたは郵便でお送りください。

郵便 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 教職員・福利課
「福利高知」係
メール kyosai39@kouritu.or.jp

※原則として作品等はお返しませんが、返却をご希望の場合はその旨をお書き添えください。



高知会館宿泊プラン
1泊2食付き

「夏の味覚御膳」

期間

令和4年6月1日～
令和4年8月31日

料金：10,000円（税込）

【お品書き】 前菜 鱧の梅酢
造り物 季節の二種盛り
煮物 鴨の治郎煮
焼物 牛ステーキ
揚げ物 鮎の天婦羅
酢物 鯉の叩き
食事 にぎり寿司
椀物 冷やし素麺
デザート 果物とケーキ



※1か月毎に一部内容が変更になります。

高知城の見えるツイン 朝食：7:00～9:00



宿泊利用補助券(¥2,500)が使用できます
レストランでの食事となります
本プランはご予約時にお申込みください
和洋室よりお部屋をお選びください

レストラン四季限定プラン
月替り会席

「酒楽膳 ~Sharezen~」

時間：17:00～21:00
ラストオーダー
料理 20:00
飲物 20:30

料金：4,000円（税込）

2時間飲み放題付

料理のみ 2,700円（税込）

- ・蛸と胡瓜の卸し和え
- ・季節の刺身二種盛り
- ・茄子の油煮と馬鈴薯
- ・チキン山椒焼き
- ・ズッキーニと豚バラの黒胡椒焼き
- ・太刀魚の唐揚げ 針野菜 香味ソース
- ・冷やしトロロ蕎麦
- ・季節の果物とケーキ



※献立・写真は7月のプランです



前日までの予約制
2名様～12名様までの小人数プラン
13名様以上は要相談
個室もあります。（8名様まで）

高知会館からのお知らせ

夏の宴会プラン



【旬楽宵の膳】

【箱御膳会席】



お一人様 ¥5,500 (税込)

2時間飲み放題付

料理のみの場合 ¥4,000

フリードリンクメニュー

瓶ビール・焼酎(麦・芋)・日本酒・ウイスキー・酎ハイ
ノンアルコールビール・ウーロン茶・ジュース

昼食限定プラン 11:00~14:00



【昼膳】

食後の珈琲・デザート付

¥2,800

☆2名様~20名様

☆女性に大人気!!



【初夏の味わい弁当】

食後の珈琲付 ¥1,600

※前日までの予約制です。 ※組合員利用券使用できます。
※その他、ご予算ご要望等承ります。お問い合わせください。

感染対策実施中



088(823)7123

高知市本町5丁目6-42



各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	7月	8月	9月	10月	11月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金 払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※ 通常にレセプトが到着した方の場合	29日 (4月診療分)	31日 (5月診療分)	30日 (6月診療分)	31日 (7月診療分)	30日 (8月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等) 送金日	29日	31日	30日	31日	30日
短期給付(出産費・育児休業手当金等) 請求書の締切日	19日	19日	16日 ^{注意!}	19日	17日 ^{注意!}
貸付金送金日	20日	22日 ^{注意!}	20日	20日	21日 ^{注意!}
貸付申込み締切日	25日	25日	22日 ^{注意!}	25日	25日
全額繰上償還申出締切日	15日	15日	15日	14日 ^{注意!}	15日

互助会	7月	8月	9月	10月	11月
医療費補助金及び家族医療費補助金の 支給予定日	8日	10日	9日	7日	10日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の 支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	29日	31日	30日	31日	30日

主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、安全衛生管理(県)	高知県教育委員会事務局教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905