



・健康に役立つ情報・

## 他人事じゃない高血圧！ 野菜たっぷり生活をはじめませんか？

照会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

### 「ナトカリ比」に注意しましょう

ナトリウム(食塩)とカリウム(野菜・果物)の摂取バランスを示す健康指標のことです。

ナトリウムの取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。毎日の食事を、ナトリウムが少なく、カリウムが多い健康的な食事にするよう心がけましょう。

### 野菜は不足しがち。今より1皿多く食べましょう

1日350g以上の野菜を食べるのが目標です。

▼野菜料理1皿(70g)とカリウム含有量 出典：厚生労働省「ナトカリ手帳(第3版)」



ほうれん草のお浸し  
カリウム 363 mg



かぼちゃの煮物  
カリウム 367 mg



きのこのバター炒め  
カリウム 240 mg



具たくさん味噌汁  
カリウム 332 mg



切り干し大根の煮物  
カリウム 180 mg



野菜サラダ  
カリウム 159 mg



ポテトサラダ  
カリウム 182 mg



きゅうりとわかめの酢の物  
カリウム 156 mg

### ▼バランスの良い食事

塩分排出のためにはカリウムの摂取が重要ですが、減塩を心がけること自体が最も重要です！

※疾患がある場合…腎臓病など、カリウムの摂取制限が必要な疾患を持つ方は、医師や管理栄養士に相談の上、カリウム摂取量を調整する必要があります。



子育て応援

## むし歯の原因って何？

照会 こども家庭センター(こども未来課内) ☎0537⑧6666

### むし歯の原因は4つの条件

#### 細菌

口の中にはさまざまな細菌がいます。その中でも、ミュータンス菌はむし歯の一番の原因です。

#### 砂糖

ミュータンス菌は、糖質からネバネバした歯垢を、歯垢から酸を作り、歯を溶かします。

#### むし歯

#### 歯の質

人によって歯の質や口内環境は異なります。歯の硬さや位置・形などでむし歯になりやすいかどうか人それぞれ違います。

#### 時間

糖質が歯に接している時間や回数が多くなるとむし歯になりやすくなります。

### むし歯を予防するために

#### ▼時間を決めて食事やおやつを摂る

ダラダラ食べは、むし歯のリスクを高めます。特に寝る前の飲食は控えましょう。

#### ▼よく噛んで食べる

唾液の分泌を促し、むし歯予防につながります。

#### ▼しっかりブラッシング

むし歯菌を減らすには、ブラッシングが最も効果的です。食後は歯をみがく習慣をつけましょう。

#### ▼フッ化物を活用する

フッ素が歯に取り込まれることで、歯のエナメル質が強化され、酸に溶けにくい強い歯になります。フッ化物入りの歯みがき剤などを上手に活用しましょう。