

# 知床の窓から見えるもの

2014年10月14日（火曜日）

「第二回診療所“まち愛”ホール健康講座～“しょっぱい”を知ろう～」



10月8日（水）に第二回目の診療所“まち愛”ホール健康講座を開催しました。今回のテーマは“しょっぱい”を知ろう！で、食べ物に含まれる塩分についてお話ししました。

羅臼町は「魚の城下町」と言われる漁業の町です。その魚を調理する際や食べる際に多く用いられるのが「塩」や「醤油」など塩分を含む調味料です。そして、昔から羅臼町民さんは塩分多めの食事を好みます。とある漁師さんによると「漁師は体力を多く使う仕事だからわざとしょっぱくしているんだ」とのことでした。しかし、それではいけない。ということで今回のテーマとなりました。

今回は病院食の試食体験会がありました。メニューは「鶏肉の治部煮・ビーフン炒め・ほうれん草のお浸し・お味噌汁」でした。食べた皆さんは「おいしい！」や「どうやって作っているの？」など良い感想が聞こえてきました。思わず私も食べたくなってしまいました……。

講演は、役場の栄養士さんと保健師さんからです。栄養士さんからは食事に含まれる塩分量を食品のサンプルを使って何mgの塩分が入っているかなど分かりやすく教えていただきました。診療所厨房の調理師から普段、調理する上で大切にしていることや大事にしている調理器具は「1mgの小さじ」だそうです。それだけ塩分には配慮しているということですね。いつもおいしい料理をありがとうございます。そして保健師さんには塩分と血圧の関係の話です。血圧が高いと血管が傷付きもろくなる。特に血管のカーブがあるところでは血管の壁に血流がガンガン当たって傷付いていくという話をしていました。高血圧は怖いのです。

講演終了後、恒例の公民館の図書室の司書さんから本の紹介です。塩をあまり使わないために、出し汁の活用のすすめ「昆布の簡単な出汁のとり方」という本の紹介をしていました。講座終了後には早速本を借りていく人もいました。宣伝効果は絶大ですね。終わりに田川所長から挨拶と「塩分はおいしいからついつい摂りすぎてしまいます。ご自宅にいるお父さんたちにも聞いてもらいたいですね。」、ちょうど当日は皆既月食の日でもあり、最後は見事に田川所長に場の雰囲気をもっていかれました。

次回は12月に「救急」に関して健康講座を行います。消防署の救命士さんなどに講師依頼をする予定です。今後もためになる話を発信し続けます！