



次の世代に受け継ぎたい 伝統工芸きみがらスリッパ

きみがらスリッパ講習会を開催します

十和田きみがらスリッパ生産組合では、広くきみがらスリッパを知ってもらい、作り手を増やすため、年に一度、一般の人を対象に講習会を開催しています。

講師の組合員が2日間、つききりで1足編みきるまで指導しますので、きみがらスリッパに関心がある人や、趣味としてスタートしてみたい人は、ぜひこの機会に講習会にご参加ください。

とき 2月3日(土)、4日(日)

午前9時30分～午後3時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 両日参加できる人

定員 15人(先着順)

費用 2,500円

持ち物 昼食、エプロン、霧吹き、タオル、はさみ、
定規

申込期限 1月31日(水)

※作ったきみがらスリッパは持ち帰りできます。

申問 十和田きみがらスリッパ生産組合事務局

(とわだ産品販売戦略課) ☎ ⑤6743



6次産業化推進シンポジウムを開催します

農業所得の向上と地域経済の活性化のため、「6次産業化や農工商連携による取り組みの促進と商品開発」「販売促進に関する異業種交流や地域の取組事例」などの情報交換を行うシンポジウムを開催します。

とき 2月8日(木) 午後1時30分～4時30分

ところ サン・ロイヤルとわだ

申込期限 1月26日(金)

申問 とわだ産品販売戦略課 ☎ ⑤6746



中央病院総合内科

よねなが かずみち
米永 一理

医師の

なるほど医学

第2回 (全3回)

今月のテーマは、『**高血圧**』です。

一般的には、常に上の血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上、あるいは下の血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上となれば高血圧症と診断しています。

では、血圧が高いとなぜいけないのでしょうか。ざっくり述べてみると、血管はゴムチューブのようであり、血圧が高いとそれに抵抗するように血管が硬くなります(動脈硬化)。すると劣化して固くなったゴムチューブと同じようにボロボロと血管壁がはがれたり、裂けたりしやすくなります。結果として脳梗塞、心筋梗塞、脳出血や動脈解離の危険性が増します。

前回、糖尿病は、血管内に金平糖がたくさん流れている状態であるとお話しました。生活習慣病である高血圧と糖尿病は合併している場合が多く、高血圧があると常に金平糖が高い圧力で血管壁にぶつかっていることになり、ダブルパンチのように血管を痛めつけていることとなります。

高血圧で特に問題となるのが、塩分です。皆さんは、1日に摂取されている食事の塩分量を把握しているでしょうか。朝ごはんをイメージしてみてください。おおまかな目安ですが、鮭1切れで2.1g、ウインナー2本で0.6g、梅干し1個で2.9g、味噌汁1杯で1.9g程度であり、計7.5gになります。

塩分は1日何g未滿がよいのかについて、「日本人の食事摂取基準2015年版」では、男性8.0g/日未滿、女性7.0g/日未滿を推奨しています。

(注意: 正確なメカニズムなどは成書をご参照ください。)

(文責: 中央病院総合内科 米永一理)

1日の塩分 摂取量の目安

男性8.0g未滿
女性7.0g未滿

朝ごはん(例) の塩分摂取量

- 鮭1切れ 2.1g
- ウインナー 2本 0.6g
- 梅干し 1個 2.9g
- みそ汁 1杯 1.9g
- 合計7.5g

朝ごはんだけでほぼ1日分の塩分摂取量になっちゃう



平成30年2月28日(水)、市民文化センターで講演会を予定しています。本コーナーを読んで参加頂ければ、より深い理解が得られると思います。