

愛な風

ほのかなかぜ

2026年度
R8.7号外

私たちは、常に「いたわり」と
思いやりの心をもって病める人が
心身ともに癒される
病院づくりを目指します。



ちよこっとセミナー報告



森町国民健康保険病院では、外来の待ち時間などを利用して気軽にご参加いただける「ちよこっとセミナー」を開催しています。
医師や医療スタッフが健康に役立つ情報をわかりやすくお伝えしています。
今回は、栄養管理科による「毎食の漬け物やみそ汁が高血圧の原因なの？」をテーマに開催したセミナーをご紹介します。

当日の取り組み

当日は、来院された患者さんに「しょっぱいものが大好きな方へ、
そのご家族へ」と題したチラシを配布しました。また、セミナー会場には、
「減らすと減塩効果がかなり高い食品」や「しょっぱいもの好きさんにぜひ！
塩分を体から出してくれる『排塩』食品一覧」の掲示に加え、おすすめの
みそ汁の具材とその模型を展示しました。
さらに、「あなたの塩分チェックシート」「食べ過ぎ注意。塩分の多い食品は
これだ!!」といった持ち帰り用のプリントもご用意しました。



あなたの
塩分チェックシート



食べ過ぎ注意。
塩分の多い食品は
これだ!!



増やすと減塩効果が
かなり高い食品



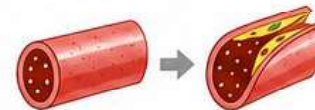
排塩食品一覧
(塩分を体から出してくれる食品)



おすすめのみそ汁の
具材と模型展示

セミナーの内容

- ① はじめに、「生涯、自分で食べよう！トイレに行こう！」が突然できなくなる大きな原因が“高血圧”であることをお伝えしました。フェルトで作成した大動脈の見本をお見せしながら、血圧が上がって動脈硬化が起こる理由を説明すると、その大きさに驚きの声が上がりました。
- ② 続いて、血圧が上がる原因の第1位が塩分の取りすぎであることをご紹介。高血圧の方の1日あたりの塩分量は6gまでとされていることを説明し、体に良いと思われがちな梅干しも1個あたり約2g、みそ汁1杯でも塩分換算で約1.4gにもなることをお話したところ、会場の皆さまも驚いていらっしゃいました。
- ③ さらに、高血圧の改善策として「好きな食べ物をあきらめなくても、高血圧に効果がある方法があります！」とのスライドを映すと、身を乗り出して聞き入る方の姿も見られました。
- ④ そのポイントは、カリウムを多く含む食品を今より多く食べること。取りすぎた塩分を体の外へ出す手助けになります。具体例として、みそ汁は具材を4種類以上入れると味を薄くしなくてもおいしく減塩できること、ラーメンにはニラ・ほうれん草・キノコを加えること、バナナ1本またはみかん2個を食べる日を増やすことなどをご紹介しました。こうした説明を聞いて、表情が明るくなる方も多くいらっしゃいました。ご用意したプリントも、次々とお持ち帰りいただきました。



梅干し1個
約2g

みそ汁1杯
約1.4g



ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。❤️



森町国民健康保険病院

〒北海道茅部郡森町字上台町326番地
☎ 01374-2-2580