



正しい食生活で  
健康な生活を。

第4回「たるみず元気プロジェクトを自分の生き方に生かす」コラム

栄養学 × 叶内 宏明

鹿児島大学共同獣医学部獣医学科  
先端獣医科学准教授  
公益社団法人鹿児島県栄養士会会長

昨年度、試行的に行われた“たるみず元気プロジェクト”では、市民の健康チェックでいくつかのことがわかりました。  
第4回目は、鹿児島県栄養士会からプロジェクトに参加している管理栄養士を代表して、  
鹿児島大学 共同獣医学部 獣医学科 先端獣医科学 叶内宏明 准教授にお話をお聞きしました。

たるみず元気プロジェクトでは、食事摂取頻度質問票を用いて栄養調査を実施しています。昨年の調査結果と厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準（2015年版）」を比較してみました。まず食塩については、参加された方々の平均摂取食塩相当量は、男性 13.0g、女性 10.5g でした。国が示す目標値は男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満です。日本高血圧学会は高血圧治療においては食塩相当量 1日 6.0g 未満を推奨しています。高血圧と診断される方が多いようですので、健康維持のためにさらなる減塩が望まれます。食塩摂取量が多い理由の一つとしてパンが考えられます。パンは思った以上に食塩を含む食品です。パンを購入する際は表示の食塩相当量を確認することをお勧めします。次に野菜については、目標量は1日 350g ですが、本調査では 265g となっていました。野菜のカリウムは高血圧、食物繊維は糖尿病や大腸がんの予防になります。また海藻もカリウムと食物繊維の供給源です。

たるみず元気プロジェクトに参加すると、足りていない、もしくは摂り過ぎている栄養素が何か分かるように青（大丈夫）、黄（注意）、赤（危険）の3色で表した結果を参加者全員にお渡ししています。食生活が気になる方は、市役所や病院の管理栄養士にご相談ください。適切な助言がいただけると思います。食事は人生の楽しみの一つですから、無理なく実行できる食生活の改善が望まれます。



垂水市は、昭和 33 年に市制が施行され、平成 30 年 10 月 1 日に市制施行 60 周年を迎えます。このコンテンツでは、60 周年を迎えるにあたり行われる、記念事業・イベント等についてご紹介いたします！

Events  
市制施行 60 周年記念事業

◆垂水市市制施行 60 周年記念式典

市制施行 60 周年を祝う記念式典を開催いたします。皆様のご来場をお待ちしております。

■開催 10月7日(日) ■場所 垂水市文化会館

■時間 受付/午前8時30分 開会/午前9時

1 オープニング (主なもの)

- ・ビデオ上映/垂水市 60 年のあゆみ
- ・市民憲章の歌/コール・エスポワール
- ・吹奏楽演奏  
垂水吹奏楽団、垂水小学校金管バンド、  
垂水中央中学校吹奏楽部、垂水高等学校吹奏学部

2 式典 ・市民表彰・作文発表 ほか

3 記念トークショー

ゲスト/俳優 池田倫太郎  
(垂水市出身・大河ドラマ「西郷どん」市来正之丞役)  
ほか

問 総務課 人事行政係 ☎ 32-1111 (内線 224)

◆お知らせ

①出張！なんでも鑑定団 in 垂水

先日収録された「出張！なんでも鑑定団 in 垂水」の放送日が決定しました。

■放送局

鹿児島読売テレビ (KYT)

■放送日

9月16日(日) 正午～



※番組の内容が変更となる場合があります。

②海上自衛隊掃海艇一般公開

■開催 10月7日(日) ■場所 垂水新港

■掃海艇「とよしま」、「うくしま」

※内容は変更となる場合がございます。

History

60 年の歩み vol.5

戸口藤吉翁賞(グランプリ)に輝きました。また、平成14年に垂水大橋が開通し、平成17年には道の駅たるみず湯つ足り館がオープン、平成20年には牛根大橋と古江バイパスが開通するなど、現在の垂水市の街並みとなっていきます。



第1回瀬戸口藤吉翁記念行進曲コンクール

市制施行から40年  
平成に入ってから10年が経ち平成11年には、第1回瀬戸口藤吉翁記念行進曲コンクールが開催されました。県内より30団体が出場し、現在の薩摩川内市の隈之城小学校が瀬戸口藤吉翁記念行進曲コンクールの優勝者となりました。

since 1958