

さわやか健康センターから<食育コラム> ~余分な塩分を摂り過ぎないように心がけてみませんか?~

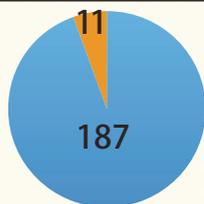
昨年実施した「島しょ地区食事アンケート調査」によると、新島村民の平均推定塩分摂取量が、男性 12.7 g、女性 10.6 gで、1日の目標量（男性 8 g、女性 7 g）の1.5倍以上という結果でした。特に新島村男性は島しょ地区の中で塩分の摂取量が一番多く、高齢世代だけではなく、若年世代も同じくらい塩分を多く摂っている結果が出ました。また、新島村では現在、高血圧の患者数や1人当たりの医療費が増えており、若いうちからの生活習慣の見直しが必要とされています。

「新島村民は味の濃い料理を、本当に好んで食べているのか？」を検証するため、「島民まつり」で、村民の1割以上（312名）の皆さんにご協力いただきました。まず、一般的な塩分濃度0.9%の「みそ湯」を試飲後、次に塩分控えめ濃度0.7%「みそ湯+だし汁」を飲み比べていただき、調査・分析から、わかってきたことをお知らせします。

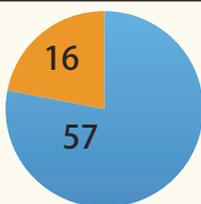
一般的な塩分濃度の みそ湯を飲んだ感想	人数	%
しょっぱい	198	63%
ちょうど良い	73	23%
うすい	41	13%
合計	312	100%

一般的な塩分濃度0.9%の「みそ湯」を試飲していただいた後、塩分控えめ濃度0.7%「みそ湯+だし汁」との飲み比べを行いました。その結果をまとめたものが、下記、三つの円グラフです。

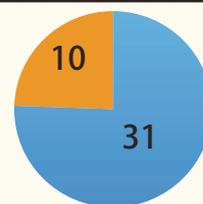
一般的な塩分濃度のみの湯がしょっぱいと感じた人(198人)



一般的な塩分濃度のみの湯がちょうど良いと感じた人(73人)



一般的な塩分濃度のみの湯がうすいと感じた人(41人)



■ みそ湯がおいしかった
■ みそ湯+だし汁がおいしかった

- 「一般的な塩分濃度」のみそ湯にだし汁（かつお・こんぶだし）を加えると、塩分が約2割少なくなりませんが、約9割の人が「みそ湯+だし汁」がおいしいと回答
- 「一般的な塩分濃度」のみそ湯を「うすい」と答えた人でも、7割以上の方が、だし汁を加えて塩分が少なくなった「みそ湯+だし汁」の方がおいしいと回答
→このことから、濃い味が好きな人でも、うま味（だし）を利かせると、塩分を控えてもおいしく食事ができることが分かりました。

この取組みの後、11月24日「和食の日」に合わせて村内すべての給食施設（保育園、小学校、中学校、老人ホーム）の献立が、だし（かつお、こんぶ、椎茸、にぼし）を利かせた和食になり、子どもたちは、だしを利かせると塩だけでなく砂糖も控えめでおいしくなることを知りました。

だしの活用のほか、減塩タイプの調味料を使ってみたり、

- しょうゆやソースは、使う前に味見をする
 - 使い方を「かける」を「つける」に変える
- これだけでも、しょうゆやソースが口に入る量が半分近くに減ることが分かっています。皆さんも、普段から少しずつ、余分な塩分を摂り過ぎないように心がけてみませんか？

■住民センター図書室から新着本のご案内



日野原 重明



松浦 晋也



ビル コッター

厄祓いの極意

アナログ

盤上の向日葵

「会社四季報」業界地図2018年版

左遷社員池田リーダーになる

江原 啓之

ビートたけし

柚月 裕子

東洋経済新報社

鈴木 孝博

■本村住民センター図書室の利用時間
午前 9:00 ~ 午後 5:00 (年末・年始をのぞく)
☎教育委員会 5-0203 直通

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

定期予防接種☆要予約

【新島地区】

日時 2月7日(水) 21日(水)
3月7日(水)

午後3時30分～4時30分
場所 本村診療所

【式根島地区】

日時 2月1日(木)
3月8日(木)

午後3時～3時30分
場所 式根島診療所

【持ち物】

母子健康手帳、予約票

【予約締切日】

接種日の前週の金曜日まで

【お願い】 予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

要予約★両親学級

赤ちゃんを迎えるご夫婦お二人で、または、どちらかお一人、その他ご家族の参加も可能です。

【持ち物】 母子手帳、タオルや飲み物など

※当日は楽な服装でお越し下さい。

【日時】 3月4日(日)

午後1時30分～4時

【場所】 さわやか健康センター
【申込締切日】 2月16日(金)

『新島地区3歳子どもごはん教室のお知らせ』☆要予約

保育園入園前のおおむね3歳児に合わせた形・味付けの「子どもごはん」と「幼児期の新島村の郷土おやつ」をお子さんと一緒に楽しく作ってみませんか？

【対象】

未就園児(おおむね3歳)の親子または子と保護者。

【日時】 2月21日(水)

午前10時～12時

※試食の時間も含まれます。

【場所】 さわやか健康センター

【申込締切日】

2月19日(月) 正午まで

(食材準備の都合上、締切後の予約はご遠慮下さい)

税政係からのお知らせ

正しく早めに確定申告

【確定申告の期間】

所得税・2月16日(金)～3月15日(木)

※所得税の還付申告書は申告期間前から提出できます。消費税・4月2日(月)まで

【次の皆さんは確定申告をしてください】

- ① 事業をしている
- ② 不動産の収入がある
- ③ 土地や建物を買った
- ④ 1年間に給与の収入が2千万円を超えた
- ⑤ 給与所得・退職所得のほか、合計で20万円を超える所得がある、など。

【確定申告の相談会をします】

芝税務署が所得税と消費税の確定申告の相談と受付をします。日程は次のとおりです。

▼本村地区

とき 2月13日(火)

午後1時～4時

2月14日(水)

午前9時～午後4時

場所 新島村住民センター

▼若郷地区

とき 2月14日(水)

午後1時～4時

場所 若郷会館

▼式根島地区

とき 2月19日(月)

午後2時～4時

2月20日(火)

午前9時～午後4時

場所 式根島開発総合センター

【問い合わせ】 企画財政課税政係 0241(直通)

財産の贈与を受けたときの税の申告について

平成29年中に合計110万円以上の財産贈与を受けた人は、贈与税の申告をしてください。

【申告期間】

2月1日(木)～3月15日(木)

次の場合は、相続時精算課税制度を選ぶことができます。

- ① 財産を贈与した人が60歳以上の親又は祖父母
- ② 財産の贈与を受けた人が20歳以上の子又は20歳以上の孫

★ご注意!!

この制度を選ぶ場合は、つぎの書類を期間内に必ず提出してください。

① 相続時精算課税制度を選んだことを伝える「届出書」

② 「贈与税の申告書」

選ばない場合は、従来の課税方法が適用されます。詳しくは、芝税務署へお問い合わせください。

【問い合わせ】

芝税務署

03(3455) 0551

マイナンバーの記載が必要になります

平成28年分から各種申告書には「マイナンバー(個人番号)」の記載と「番号確認と身分確認のための本人確認書類の提示または写しの添付」が必要になりました。

くわしくは広報お知らせ版ナンバー52をご覧ください。

【問い合わせ】

企画財政課税政係

0241(直通)

