

# 実は魚の健康パワーと



## 町民の健康課題は

ガッチリ

# 台致

ひてゆるのです

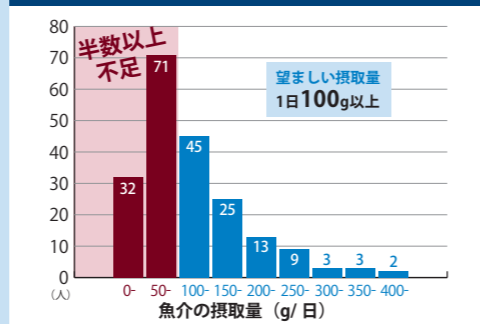
# ひかし

現在、ときがわ町では、

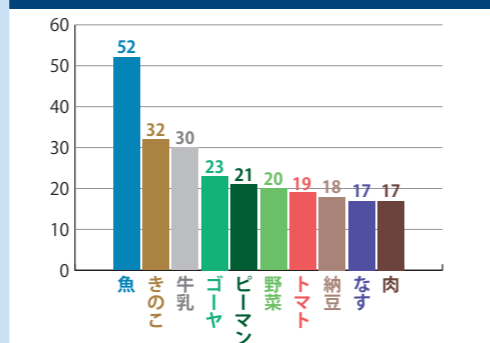
- ❖ 調査した町民の方の約半数が、望ましい摂取量に達していない **グラフ3**
- ❖ 町内の小学生・中学生ともに、給食で苦手な食材アンケートのNo.1 **グラフ4**

という、「魚離れ」を感じさせる悲しい現状があります。魚は、「身体に絶対に必要な食べ物」です。苦手な方も、嫌いな方も、「食べなくてはいけない」意識をもって、積極的に献立にとりいれてください。自分の未来の身体は、今食べているものから出来るのですから。

グラフ3 町民(203名)の魚介類の摂取状況

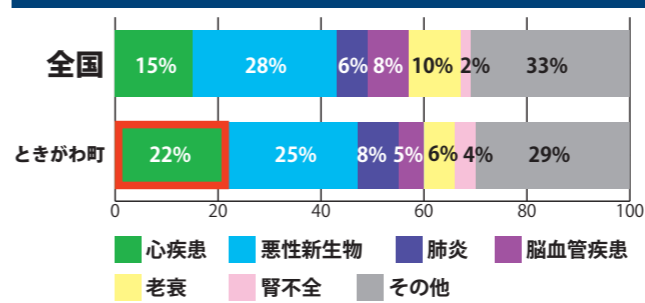


グラフ4 町内小学生の給食で苦手な食材トップ10



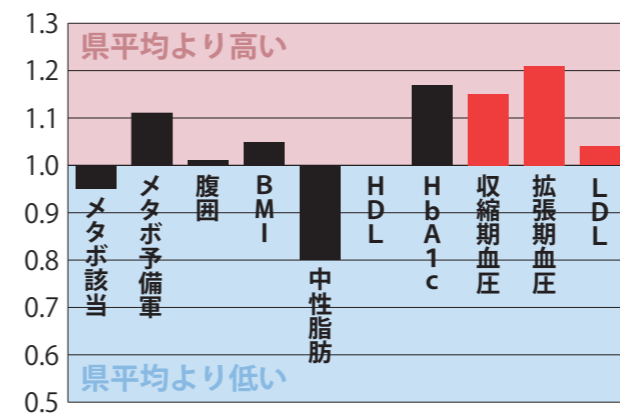
令和2年度ときがわ町学校給食アンケート  
※現在、給食センターでは、魚への苦手意識をなくすため、様々な取り組みを実施しています。

グラフ1 死因別死亡者割合 (令和2年度)



グラフ2

令和元年度ときがわ町特定健診結果 (県平均を1.0として)



町民に多い死因「心疾患」とその原因「高血圧」「高LDL」

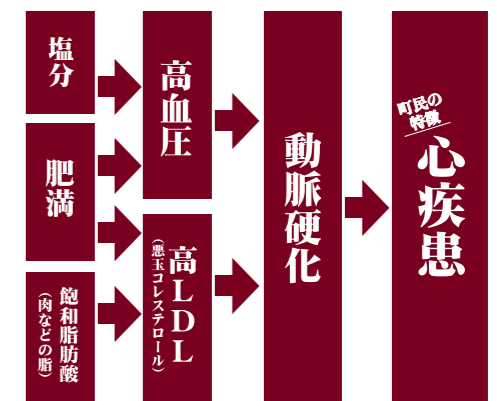
町民の方の傾向として、死因に「心疾患」が多いことがあげられます。全国平均では、死因2位の「心疾患」が15%ですが、ときがわ町では22%であり、明らかに傾向が見て取れます **グラフ1**。

心疾患は、血管が固くなり柔軟性がなくなる「動脈硬化」が原因で起こるもので、動脈硬化は「高血圧」と「LDL(悪玉コレステロール)」が高いこと「起こります」。町民の方もその傾向があり、令和元年度の特定健診の結果では「血圧(拡張期・収縮期ともに)」「LDL」が、埼玉県平均と比較して高いことがわかっていました **グラフ2**。

なので、高血圧の原因である「塩分の摂りすぎ」「肥満」と、高LDLの原因である「肥満」「飽和脂肪酸の摂りすぎ」に気を付ける必要があるのです。しかし、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、飽和脂肪酸の摂取目安量は総摂取エネルギーの7%相

当以下とされていますが、町民の飽和脂肪酸摂取量の平均は8.1%であり、基準の7%を超える方はなんと町民の60%にも及びます。皆さまも、健康診断の結果を、もう一度見返してみてください。いかがでしょうか。高血圧だったり、LDLが高かったりしていないでしょうか? 取り返しのつかないことになってしまいう前に、生活を見直してみたいかがでしょうか。

さて、前ページから読んでいる方は、何か気がついたことがあるかもしれません。



# ときがわ町の町民の健康課題

あなたも該当するかも