



シリーズ高血圧④

11月8日は

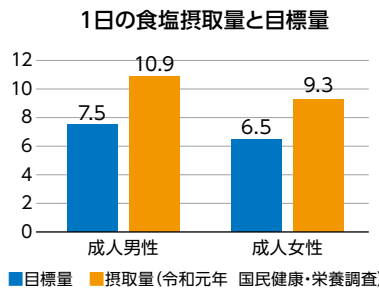
いい野菜の日

高血圧対策は、減塩と排塩で

本市では、脳卒中や心臓病の一つである心筋梗塞で亡くなる人が全国・県と比較して多い現状です。これらの主な原因の一つが「高血圧」です。今回は、「減塩と排塩」をテーマにお伝えしていきます。

血圧と塩分の関係

人間の体の中では、水分と塩分が一定の濃度に保たれています。塩分を過剰摂取すると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。このことにより、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管に加わる圧力が増えることから、血圧が上昇します。



●目標量
 成人男性:7.5g未満
 成人女性:6.5g未満
 高血圧・慢性腎臓病の人:6.0g未満

身近な食品に含まれている食塩量

濃い口しょうゆ (小さじ1)	約0.9g	さつまあげ(1枚)	約1.0g	ロースハム(1枚)	約0.3g	パン (6枚切り・1枚)	約0.7g
ウインナー(1本)	約0.3g	梅干し(1個)	約1.8g	ちくわ(1本)	約1.3g	うどん(1玉)	約0.7g

「減塩」排塩を心掛けて高血圧対策をしましょう

- 減塩の工夫方法
- ①調味料は、小皿を使い、片面のみに付ける。
- ②汁物は、具をたくさん入れる。
- ③酢やレモン、ゆずなどのかんきつ類を使用し、酸味を利かせる。
- ④だしを活用する。

●排塩するためには
 排塩とは、体内から塩分(ナトリウム)を排出することです。
 野菜や果物に多く含まれている、カリウムには、塩分(ナトリウム)を体外に排出する働きがあります。積極的に食べるよう心掛けましょう。
 生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が小さくなり、たくさん食べられるようになります。

カリウムが多く含まれている食品

カボチャ(4分の1個)	約1,215mg	バナナ(1本)	約430mg	チンゲンサイ(1株)	約220mg
トマト(1個)	約400mg	ほうれんそう(1株)	約125mg	コマツナ(1株)	約175mg

1日のカリウム摂取目標量 成人男性:3,000mg 成人女性:2,600mg (日本人の食事摂取基準(2020年版))



薩摩川内市 350ベジライフ 宣言

市民健康課では、食事や運動、健康について個別で相談を行っております。お気軽にご相談ください。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問合せ先 / 市民健康課健康増進第1G (すこやかふれあいプラザ内)
 ☎(22)8811



▲血圧のはなし

まずは、普段の食事に塩分がどのくらい含まれているのか確認することから始めましょう。それから、1日の食塩摂取量の目標値を目安に、カリウムが多く含まれている野菜をたくさん摂るなど、減塩・排塩を心掛け、高血圧の予防に努めましょう。

深発見 歴史文化遺産

★つぎせんだい

第拾漆回 川内大綱引

今年、4年ぶりに開催された川内大綱引。このページでは川内大綱引がいかに独特な行事であるかと、記録からみる歴史についてご紹介します。

薩摩川内には長い歴史の中で起きた物語、育まれた文化が数多くあります。このコーナーでは、数ある薩摩川内の歴史文化の中から、とっておきのトピックスをご紹介します。

綱引行事の起源

綱引行事は全国的に小正月・お盆・十五夜に行われる稲作儀礼として豊穣を祈願する神事で、県内では十五夜に多く行われます。

綱引の後、綱を輪にして土俵として、相撲を行う地域もあります。この輪は月あるいは蛇を表し、満ち欠ける月、脱皮を繰り返す蛇は不老長寿と再生を結びつけるといわれています。

ここが違う！川内大綱引

そんな綱引行事の中で、川内大綱引は他の行事とかなり異なる特徴があります。

【勝負への執念】
 川内大綱引はまず勝ち負け。互いに誇りをかけて挑み、強い絆を生む。

【太鼓が重要】
 綱引における司令塔ともいえる一番太鼓。太鼓が鳴る間しか綱を引くことが許されない。一

番太鼓は一生に一度の名譽職であり、憧れ。

【綱「引」なのに「押」隊がいる】
 相手の引隊を邪魔する押隊。また相手の押隊から自軍の引隊を守るのも押隊。常に体を張り、絶対に「引かない」。

【ワサをダン木にかける】
 初めて見る人は誰しも「これは何か？」と感じる行為。世界の綱引に類をみない防衛手段。掛け損なったら勝負がついてしまうので、「ワサ係」はワサ作りから戦いが始まっている。

【秘密兵器「引綱」】
 直径4センチメートルの握りやすい太さで、大綱に取り付け、大人数で引きやすくする。記録によると昭和54年に向田開催で下方がつけたのが始まり。現在は本数を決めて上方・下方均等に配る。勝敗を大きく左右する切り札で、保管場所も秘密。

川内大綱引の記録

川内大綱引の実施について、

現在確認できる最古の資料は、明治34年(1901)「回天同窓会々報」第三号という小学校同窓会の会報で、前年(明治33年)に「全体の綱引例年より遅く始まり」とあり、この以前から行われていたことが分かります。

また新聞記事では、明治40年(1907)の「鹿児島新聞」9月26日付記事で「有名な川内の綱引」として十五夜の日から「大小路、開聞、向田上町、白和、向田等順次毎晩」旧暦十八日まで4日間行われた、とあります。各町で日程をずらして行われていたようです。

大正3年(1914)には鉄道川内線(川内町駅・鹿児島駅間)の全線開通を受け、各町でそれぞれ決めていた日程を話し合いで調整することになり、合わせて実施場所も調整し、向田町、新道通り、大小路、白和町の4カ所に集約することになりました。

川内大綱引のこれから

これまで川内大綱引は、地元の小規模な商工業者や住民が協力して知恵を出し合い、工夫を重ねて行事が継承され、他の綱引行事と異なる独特の変化を遂げています。また、綱引のために県外から帰ってくる若者も少なくなく、川内大綱引は人と地域を結び、行事でもあり、伝統を守りながら進化していく、この稀有な行事を未来へ引き継ぎ、来年の開催に向けた準備はすでに始まっています。



【参考文献】
 薩摩川内の大綱引き調査報告書 (薩摩川内市教育委員会)

■文責・問合せ 社会教育課 文化財G(中央公民館内)
 ☎(22)7251