

「東京近郊で北斗市ゆかりの方々活躍中です」

# 『東京北斗会』

東京北斗会とは

東京北斗会は、東京近郊に住む北斗市(旧上磯町と旧大野町)出身者やゆかりのある方々が会員相互の交流と親睦を図り、北斗市の発展に寄与することを目的として設立されました。(会員151名)

総会、懇親会、ふるさと訪問、北斗市への協力活動などを通じて、北斗市のまちづくり、観光PRなどを支援しています。

昨年は、コロナ禍の影響により事業のすべてが中止となり会員相互の親睦も止まったままの状態でしたが、今年度はコロナ禍を見据えた方策をいち早く取り入れ、リモートでの幹事会の開催や、毎月「北斗会ニュース」の発行、また4月から毎月の「WEB懇親会」など、少しずつ新たなかたちで歩みだしております。

東京北斗会では会員募集中です!

ご家族、ご親戚、ご友人などが首都圏にいらつしやいましたらぜひお声がけください。

入会ご希望の方は市役所市民課までお問い合わせいただくか、東京北斗会事務局 ☎080・636



7・6349 (宮崎)へご連絡ください。

東京北斗会のホームページ

HP <http://yukusoto.sakura.ne.jp/TokyoHokutoKai.html>



※掲載の写真は10月に行われた東京北斗会と北斗市役所とのオンライン懇談会の様子です。

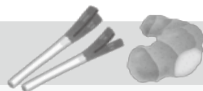
問 市役所市民課市民係

「内線112」

## こんにちは 管理栄養士です

## 将来も食事の楽しみを続けるために!! 「放っておかないで! 高血圧」②

前回の広報10月号では、「高血圧について」お話ししました。今回は、「高血圧の予防・改善」について、食事のポイントをお話しします。



### (( 食事のポイント ))



- 減塩**: 高血圧の方の1日の食塩摂取量は、6g未満が目標となります。香味野菜(ねぎ、しょうが等の香り高いもの)や香辛料、酸味のある食材の力を借りて、塩分が少なくてもおいしく食べられる工夫をしましょう。また、牛乳を活用し、旨味やコクの力を借りて減塩をする方法もおすすめで、意外にも牛乳を感じずに美味しく食べることができます!
- カリウムを意識して野菜や果物を摂取**: カリウムには、過剰に取り過ぎたナトリウムの排泄を促す働きがあります。(※果物の取り過ぎは、糖尿病や脂質異常症等の原因となります。また、腎臓病等の疾患でカリウムの摂取制限がある方は注意が必要です。)
- 過食を避ける**: 過食等による肥満は、高血圧をはじめとする様々な疾患の原因となります。BMI25.0未満の適正な体重を維持し、過食による塩分の過剰摂取を防ぎましょう!

「食事」だけでなく、**運動や生活習慣の改善を複数組み合わせる**ことにより、血圧の数値は、改善に向かいやすくなります。既に通院している方や薬を飲んでいる方も、**普段の生活習慣を振り返り**ましょう!

### 栄養相談随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか? 相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課  
健康推進係 [内線154]  
管理栄養士 西村

