

「減塩」を



上手にするポイント!

◎ 血圧と塩分の関係は?

血圧と塩分の関係は、全てが解明されたわけではありませんが、様々な形で血圧の上昇に関わっています。その一つは、塩分に含まれているナトリウムが持つ「水を抱え込む」性質によるものです。塩辛いものを食べた時にのどが乾くのは、過剰に摂取されたナトリウムが水分を抱え込み、体液を増加させてナトリウム濃度を一定に保とうとし、水分を欲するからです。そのため、循環血液量が増え、その分心臓は余計に血液を送り出すことになり、血圧が上がるので

す。この時押し出された多量の血液を受け取る末梢血管は、血管が拡張するのを戻そうとし、拡張した血管の内腔を狭くしようとするため、ますます血圧が高くなってしまっわけです。

そのほかナトリウムには、血管壁の細胞そのものを膨張させ、交感神経を過敏にすることなどが分かっています。

◎ 効果的な減塩の仕方

これほど「減塩」や「一日十塩以下」と言い続けているのに、国民栄養調査の塩分摂取量はじりじりと上昇しています。今、国民

平均で塩小さじ二分の一(二・五g)杯分の塩分を減らす必要があります。日本食の典型的な献立では、栄養のバランスやエネルギーのコントロールなどはとてもしやすいのですが、一日十塩以下にすることは難しいようです。減塩をより効果的にするには、基本的なことを守った上で、さらに食べ合わせの助けを借りることで

減塩を助け、高血圧の治療に効果がある食べ合わせをまとめてみました。



- ① カリウムを積極的にとる
カリウムは、体外に排泄される時にナトリウムを伴います。緑黄色野菜や果物、海藻、豆類、牛乳に多く含まれています。
- ② カルシウム、タウリンをとる
カルシウムが骨にとって必要なのは言うまでもありませんが、神経の興奮を防ぎ、気分を落ち着かせる働きもあります。また、アミノ酸の一種であるタウリンは、交感神経を抑制します。タウリンは、魚介類に多く含まれています。
- ③ 食物繊維をたっぷり
食物繊維は、腸の中でナトリウムを吸収し、便とともに排泄してくれます。また、動脈硬化の要因となるコレステロールを下げるのにも効果があります。

歯医者が教える...
歯の健康
一口メモ

お子さんにとっておやつは、三度の食事では足りない栄養を補うための、第四の食事です。しかし、おやつは与え方や内容をよく考えないと与え続けると、子供の歯は虫歯だらけになってしまいます。特に、以下の点に気をつけ、大切な子供の歯を虫歯から守りましょう。

おやつと虫歯

子供にとっておやつは、三度の食事では足りない栄養を補うための、第四の食事です。しかし、おやつは与え方や内容をよく考えないと与え続けると、子供の歯は虫歯だらけになってしまいます。特に、以下の点に気をつけ、大切な子供の歯を虫歯から守りましょう。

① おやつを正しく与え方
② おやつを決める
③ おやつを食べたら、すぐに歯をみがく

虫歯を作りやすいお菓子
お店のお菓子は、バラエティーにぞんだお菓子が目に入ります。大人でさえ欲しくなるものばかりですから、子供たちが欲しくなるのも理解できますね。

でも、虫歯を防ぐためには、こんなお菓子は避けましょう。

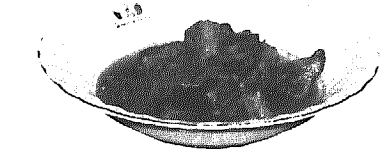
- ① 糖質(特に砂糖)の含有量の多いもの
- ② 食べるのに時間がかかるもの
- ③ 歯につきやすいもの
- ④ 口の中に残りやすいもの

新潟県歯科医師会

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

今回は、コレステロール値は気になるけど、たまにはこくのある料理も食べてみたい、という方にピッタリのメニューです。フライパンで焼くことで、余分な油を出してしまいます。皆さんも、ぜひお試しください。

「豚肉のワインシチュー」



材料 (4人分)

- 豚肩ロース肉(3cm厚さ).....500g
- 塩、こしょう.....各少々
- マッシュルーム(スライス).....小1缶
- ワイン.....1C
- 水.....1C
- ケチャップ.....大3
- ウスターソース.....大2
- 固型アイヨン.....1個
- こしょう.....適宜
- サラダ油.....少々

作り方

- ① 豚肉は大きく3~4cm角に切り、塩・こしょうをふる。
- ② フライパンに油少々を熱し、豚肉をこんがり牛肉色になるまでよく焼く。途中で出た油は、ティッシュなどでふき取る。
- ③ 焼いている間にAを煮立て、フツフツしてきたら、こんがり焼けた②の豚肉を入れる。
- ④ フツフツしてきたら、ふたをして弱火でコトコトと50分ぐらい煮込む。途中で焦げつかないように、鍋底を木しゃもじで時々混ぜる。

所得税の確定申告は、正しくお早めに! 村・県民税の申告

所得税の確定申告は

2月16日~3月15日

皆さん、平成七年分・所得税の確定申告の準備はもうお済みですか?ことしも所得税の確定申告と村県民税の申告のシーズンが近づいてきました。申告期間は今年十六日から三月十五日までの一か月間ですが、期限間近になりますと会場が混み合い、長時間お待ちいただいたり、落ちついて相談できなかつたり...、ということにもなりかねません。申告は、できるだけ早めに済ませましょう。

確定申告を

しなければならない人

- ① 営業・農業等の事業をしていて、場合や不動産収入のある場合、及び土地・建物を売った場合等で、平成七年中の所得金額の合計額から基礎控除や配偶者控除等、扶養控除等の合計額を差し引き、その金額を基に算出した税額が配当控除の額を超えるとき。
- ② サラリーマンで、給与収入の額が二十万円を超える人、給与所得・退職所得金額以外の所得額の合計が二十万円を超えるとき(例えば、給与収入以外に、二十万円を超える農業所得がある場合など)。

還付申告はお早めに

通常、確定申告書は確定申告の期間中に提出することになります。この期間にかかわらず、源泉徴収された年又は予定納税を納付した翌年の一月一日以後であれば、いつでも提出することができます。確定申告の期間は大変混雑しますので、還付申告のできる方は早めに申告書を提出してください。

共同納税相談日程

村では、下記の日程により『共同納税相談』を実施します。受付時間は午前8時30分~11時30分、午後1時~3時30分までです。指定日以外の日に申告される人は、対象地域の人が優先される場合もありますのでご了承ください。

会場	相談日	対象地区	
		午前	午後
役 場 修 室 (2階)	2月16日(金)	間瀬1区~4区	間瀬5区~7区
	2月20日(火)	金池・久保田	猿ヶ瀬・南谷内鳥
	2月21日(水)	西 中	湯上・横曾根
	2月22日(木)	樋 曾	栄
	2月23日(金)	橋 本	
	2月26日(月)	新 谷	西 船 越
	2月27日(火)	油 島	高 畑
	2月28日(水)	夏井1班~5班	夏井6班~8班
	2月29日(木)	西 長 島	岩 室・北 野
	3月1日(金)	指定日に申請できなかった人	
	3月5日(火)	石瀬1班~7班	石瀬8班~14班
	3月6日(水)	和 納 5 区	和 納 6 区
	3月7日(木)	和納1区・2区	和納3区・4区
	3月8日(金)	和納12区・富岡	
	3月12日(火)	高 橋	原 ・津雲田
3月13日(水)	和納11区・三田	和納7区・9区	
3月14日(木)	和納8区・10区		
3月15日(金)	指定日に申告出来なかった人		

所得税の確定申告は
3月15日までです!

税金について
のおたずねは
巻税務署
☎72-2355
役場税務課
☎82-4111

税理士による還付申告無料相談

関東信越税理士会巻支部では、2月13日から15日までの3日間、支部会員の税理士事務所において、給与所得者や年金受給者を対象とした小額な還付申告相談及び申告書の作成を無料で行ないます。



相談を希望される方は、最寄りの税理士事務所へ事前に電話をした上で、お出かけください。

なお、無料相談日ごとの担当税理士名簿は、燕・西蒲原地区の各市町村役場や商工会議所・商工会等の窓口に置いてありますので、ご利用ください。

*相談受付時間は、午前9時30分から午後4時までです。