

減

塩

生

活

を、始めましょう！

食塩は生命維持にかかせない重要な働きをしていますが、とり過ぎは高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こすだけでなく、胃がんのリスクが上がることもいわれています。これは食塩のとり過ぎによって胃の粘膜が傷つけられて炎症が起こり、胃がんがしやすい環境をつくるのが原因と考えられています。

1日の食塩摂取量の目標量(成人) 日本人の食事摂取基準2020年度版より

男性7.5g未満 女性6.5g未満 ※高血圧の方は6.0g未満

千葉県民の食塩摂取量の平均値※は男性11.0g、女性9.4gで目標量をかなり上回っています。高血圧や胃がんのリスクを下げるためにも、積極的に毎日の減塩を心がけましょう。

※平成27年県民健康・栄養調査結果より

身近な食品の食塩相当量(g/食) ※1食当たりの平均



調味料に含まれる塩分量(g) ※大さじ1杯あたり

濃い口しょうゆ (18g)	みそ (18g)	ウスターソース (18g)	ケチャップ (18g)	和風ドレッシング (15g)	マヨネーズ (12g)	ポン酢しょうゆ (15g)	酢 (15g)
2.6	2.2	1.5	0.6	1.1	0.3	1.4	0

食べるときの工夫で 減塩

- ★麺類の汁を残す 汁を残した場合はマイナス約2gの減塩に！
- ★みそ汁や漬物、佃煮、塩辛などは食べる回数を減らす
- ★調味料を追加しない しょうゆは「かける」より「つける」
- ★外食や加工食品の塩分に注意する **栄養成分表示を活用！**
- ★カリウムを含む食品を積極的にとる ※腎機能が低下している方は、かかりつけ医に確認しましょう
野菜や果物に多く含まれるカリウムをとると、ナトリウム(食塩に含まれる成分)を体外に排出しやすくなる



作るとき の工夫で 減塩

- ★調味料に含まれている塩分量を知っておく
- ★“だし”を効かせてうまみを利用する
- ★旬の食材を選ぶ
- ★酸味をいかす
- ★香辛料、香味野菜などを使う
- ★一食の中ですべての料理をうす味にするのではなく、一品は通常の味付けにするなど味付けにメリハリをつける



健康福祉課 保健衛生係 ☎79-0911



7月12日(金) お楽しみ会を行いました

グループの友だちと相談してなぞなぞを解いたり、宝箱を探したり、次々に問題をクリアしていきます。友だちと協力して1つの言葉を組み立てるとゲームのチケットをゲットすることができました。お楽しみ会の後半は、夏祭りをイメージして「スーパーボールすくい」や「うちわづくり」、「干本引き」や「ボウリング」などを楽しみました。最後にみんなでお食べたかき氷も「冷たくておいしい」と大好評でした。



▲ミッションクリア！



▲スーパーボールすくい



▲うちわづくり



▲ボウリング

母子保健推進員協議会研修会 子どもあそび教室を開催

7月29日(月) 町公民館にて、地域で活動している母子保健推進員と放課後児童クラブに通っている小学3年生が一緒になり、子どもあそび教室を開催しました。あそび教室の内容は県立小見川高校の学生が考えたものもあり、マールうちわの作成や、ヨーヨーや射的など、緑日のあそびを楽しみ、最後は参加者全員でこじゅりん体操を踊りました。

また、世代間交流の場として、母子保健推進員のほか、ネクストかとり作業療法士、理学療法士、地域包括支援センターの社会福祉士、県立小見川高校の学生がイベントを補助しました。

母子保健推進員は地域の親子を見守る相談役として活動しています。町では4月に32人の母子保健推進員を委嘱しました。経験豊富な推進員が町民の皆さんと行政を結びパイプ役として活動しています。



▲ピンポン玉あそび



▲射的



▲こじゅりん体操を踊る子どもたち

健康福祉課 保健衛生係 ☎79-0911

広告

東洋合成

千葉工場(東庄町)製造スタッフ募集中

安定の上場企業と一緒に働きませんか？

東洋合成工業株式会社
〒111-0053 東京都台東区浅草橋1-22-16
ヒューリック浅草橋ビル8階 TEL:03-5822-6171

詳しくは
HPへ！



愁彩苑

二木屋は地元東庄で半世紀

☎0120-039-544
24時間365日対応・お気軽に事前相談も