

減塩って、いろいろめんどくさい！
というあなたに おすすめ！

簡単な
減塩のコツ

食品やメニューの食塩相当量をチェック

100gあたり、1食あたりなど表示の単位をしっかりと確認することがポイントです。

栄養成分表示(1食あたり)
エネルギー.....〇〇〇kcal
たんぱく質.....〇〇.Og
脂質.....〇〇.Og
炭水化物.....〇〇.Og
食塩相当量.....〇.Og

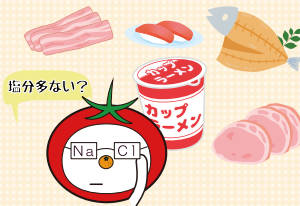


食べ過ぎは、食塩摂取量が増えるだけでなく、肥満の原因にもなります。肥満になると、高血圧につながる可能性があります。



塩分が多いものを食べる量や回数を減らす

漬物、つくだ煮、明太子、魚の干物、ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ、パン類や麺類、すしめしなど。



野菜や果物を積極的にとる

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄させる働きがあります。



減塩について学んでみよう！食育講座のごあんない

問合 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882

健康講座保健栄養コース 無料 要申込

食生活を中心に「健康づくり」について総合的に学ぶ講座(全9回)です。講座修了後には、「福島県食生活改善推進員協議会(ふじの会)」の会員としてボランティア活動をしていただけます！



日時 9月5日・12日・19日、
10月3日・10日・17日・31日、11月7日・21日
いずれも木曜日、9:30～12:00

場所 福島県役所2階 集団検診室他

対象 区内在住の方、9回中6回以上出席できる方

内容 食生活についての講話、調理実習、運動実習

定員 24名(先着順)

申込 6月6日(木)
～8月22日(木)
電話または窓口にて

どんな講座がよくわかる！
紹介動画はこちら



福島県食生活改善推進員協議会

ふじの会

「健康講座保健栄養コース」を修了した方で、食を通じた健康づくりと食育を広めるためのボランティア活動をしています。興味のある方はぜひ講座を受講してください！



ピンクのエプロンが目印です！



減塩クッキング教室 要申込

「減塩」でもおいしいメニューを自分で作ってみましょう。料理初心者も大歓迎です。



日時 6月28日(金)
10:00～13:00

場所 福島県役所2階 集団検診室、栄養指導室

対象 区内在住の方

内容 栄養士のお話と調理実習「白身魚の甘酢あんかけ、はくさいとくるみの和え物、みそ汁、いちごヨーグルトのパバロア」

定員 12名(初めての方優先)※申込多数の場合は抽選
費用 500円(材料費)

申込 6月6日(木)～20日(木) 電話または窓口にて
共催 福島県食生活改善推進員協議会

6月食育月間イベント 無料 予約不要 「野菜を食べよう！ベジチェック」

日時 6月7日(金)13:00～15:00

場所 福島県役所1階 ロビー

内容

「ベジチェック」(手のひらで推定野菜摂取量を測定できる機器)での測定ができます！

栄養士によるアドバイスもあります。



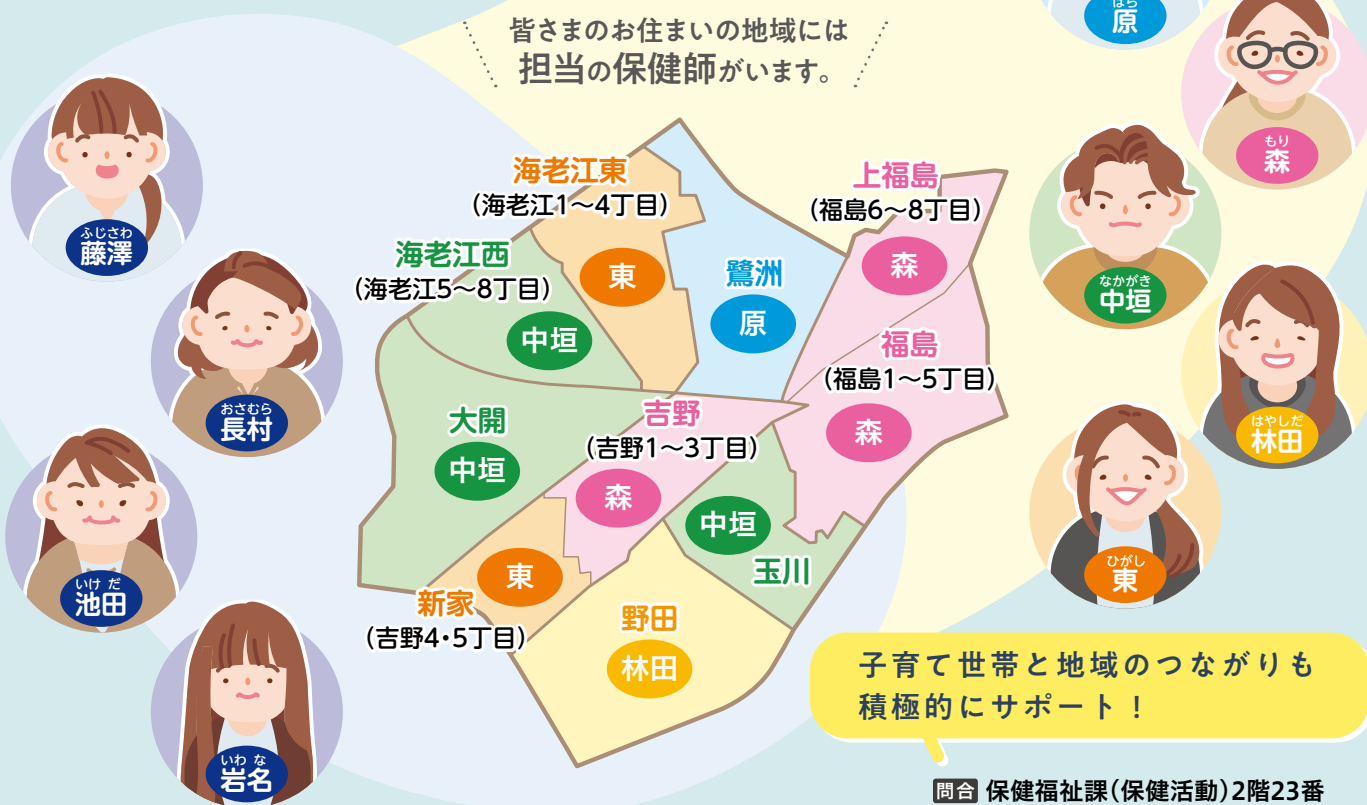
健康や発達、子育てに関することは何でも！



子育てのこと、区役所に相談してください

子育てはわからないことがいっぱい

妊娠・子育て・子どもに関係する、切れ目のない一体的な相談支援のため、「こども家庭センター」を運営しています。妊娠・出産・子育てなどでお悩みの場合は、ひとりで抱えず、ご相談ください。



専門的な相談もお任せください！

区役所で対面での相談をご希望の場合は、事前予約をお願いします。

食事で気になることは…

栄養士

離乳食のすすめ方や好き嫌い、食べむらなどのお子さんのお悩みや、お母さんご自身の食事の悩みなど、お気軽にご相談ください。



問合 保健福祉課(運営)2階24番
☎6464-9882 FAX6462-4854

発達で気になることは…

心理相談員

ことばや落ち着きなど、お子さんの発達で心配や気になることがあれば、ご相談ください。ご相談は、お子さんの様子を伺いながらお聞きしますので、お子さんと一緒におこしください。



問合 保健福祉課(運営)2階24番
☎6464-9882 FAX6462-4854

子育てに悩んだ時は…

保育士・ 家庭児童相談員

子育てがづらい、イライラしてしまう、不登校などの悩みを抱えていませんか？



問合 保健福祉課(子育て支援室)2階20番
☎6464-9887 FAX6462-4854