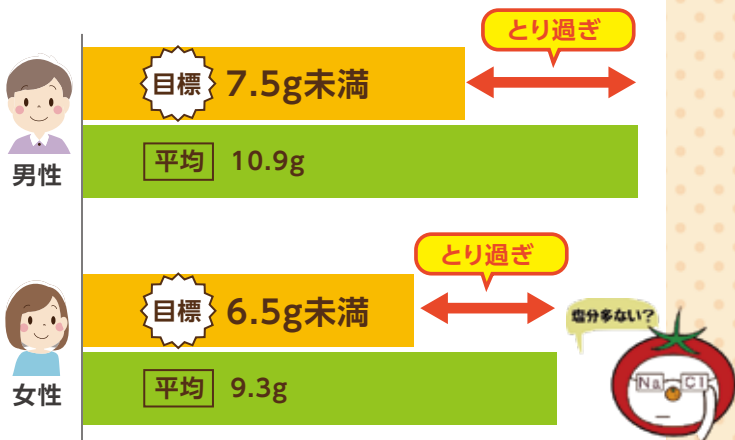


6月「食育月間」です 毎月19日は食育の日

減塩しよう

食塩のとりすぎは高血圧などの循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。

食塩摂取量の平均値(20歳以上)



(出展)国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

グラフのとおり、現在、日本人はかなり多くの食塩をとっています。食塩摂取の内訳は約70%が調味料で、その他は加工食品などです。料理の味つけに欠かせないしょうゆやみそには、食塩が多く含まれています。濃口しょうゆ(小さじ1杯※)で食塩0.9g、みそ(小さじ1杯)で食塩0.7gの食塩を含みます。目標の量と比べると食塩としては見えませんが、意外に多く含まれています。生活習慣病予防のために、見えない食塩に気をつけ、減塩の習慣を身につけましょう。

※小さじ1杯は水5cc



問合せ 保健福祉課(地域保健)③2番窓口 ☎4302-9882

食べ方の工夫

✓ **しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」**

直接食品や料理にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べよう。



✓ **食べすぎに注意**

食塩の量を減らしても、食べすぎてしまうと食塩のとりすぎになります。

✓ **見えない食塩に注意**

ハムやベーコン、ウィンナーなどの加工食品には、食塩が多く含まれます。



✓ **味を確認してからしょうゆやソースをプラス**

食品や料理を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみよう。調味料をプラスしなくても十分おいしい食品もあります。

✓ **ラーメンやうどんなどのめん類のスープは残す**

スープの中には食塩が多く含まれています。スープを全部残せば、2〜3gくらいの食塩を減らせます。



減塩の習慣を身につけよう!



やってみよう! ベジチェック

無料

健康づくりは毎日の食生活から!手のひらをセンサーに約30秒あてただけで簡単に野菜の摂取量を推定します。「野菜」が足りているかチェックしませんか?

※手のひらの面積が小さいお子様は正確な推定量が出ないことがあります

日時/6月13日(木) 12:30~16:30

場所/区役所1階 研修室



ひらのく読書運動 翠星チークダンスのオススメ図書!

翠星チークダンスのお二人からオススメの図書を紹介!
今月はちろるさんオススメの「しんちゃんのはつじ」です!



しんちゃんのはつじ
徳間書店
文/川村みどり
絵/すぎはらともこ

夜ひとりで眠れなくて、ままだ相談するとひつじを数えなさい!と言われると、ひつじを知らないしんちゃんが、皆からの情報でどんどんモンスターを生み出していくのが面白かったです笑
子供ならではの発想で知らないものってやっぱり怖くなっちゃうんだなあと思いました。あんなのがひつじだと思ったら眠れるどころか目が冴えます。笑
ばばが出張から帰ってきたらお土産をくれて、ひつじのぬいぐるみをもらって、答え合わせできてよかったねって気持ちになりました。笑
実際に寝るときに羊数える人ってどれくらいいるんですかね?
わたしは結構邪念になって数字が大きくなり過ぎて途中で諦めた経験があります。



ひらのく読書運動 翠星チークダンスのオススメ図書に関すること
問合せ 政策推進課 ②3番窓口 ☎4302-9683



作ってみよう!
ひらちゃんクッキング

キャベツとオレンジのさっぱりサラダ
<1人分:42Kcal 食塩相当量0.1g>

生活習慣病予防の調理実習で実施した平野区食生活改善推進員協議会おすすめの食塩を使わない減塩レシピをご紹介します。オレンジの香りと酸味でおいしく食べられます。

材料(4人分)

キャベツ	300g	A	酢	大さじ1
オレンジ	1個		サラダ油	小さじ1
			粒入りマスタード	小さじ1/2
			黒こしょう	少々

作り方

- ①キャベツは2cm幅のざく切りにし、耐熱容器に入れふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で4〜5分加熱する。粗熱が取れたら、軽く絞る。
- ②オレンジは薄皮と種を除いて粗くほぐす。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、①②を加えて混ぜ合わせる。
- ④器に③を盛り付ける。



●広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載のお問い合わせは政策推進課(政策推進)②3番窓口へ(☎4302-9683)

「広報ひらの」の広告を募集しています

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、区内すべてのご家庭・事業所に1部ずつお届けしています。

料金一覧表	掲載場所	金額
	1面の最下段	50,000(円/月)
	裏面の最下段	40,000(円/月)
	中面の最下段	30,000(円/月)

問合せ 政策推進課 ②3番窓口 ☎4302-9683

詳しくは
平野区役所
ホームページを
ご覧ください。

