

# 6月は「食育月間」 はじめよう！減塩生活

日本人は毎日の食事で食塩をとりすぎていることを知っていますか？  
健康づくりと生活習慣病予防のために、家族みんなで減塩に取り組んでみませんか。

## 減塩のポイント

### ①調味料は控えめに！

- ◎かつお、昆布、煮干しなどの天然素材でとっただし汁を活用しましょう
- ◎素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう
- ◎しょうゆ、ソースはかけずに小皿に入れてつけましょう

### ②加工食品の食塩に注意！

肉加工食品や魚肉練製品など、意外に食塩が含まれているものがあります。  
食べる分量や頻度が多くならないように気をつけましょう！

- ◎漬物、つくだ煮、明太子
- ◎ハム、ベーコン(加工食品)、ちくわ、かまぼこ(練製品)
- ◎パン類や麺類、すしめし
- ◎スナック菓子、しょうゆせんべい

### ③汁物、めん類の汁は控えめに！

- ◎めん類を食べるときは、汁(スープ)を飲む量を最低限にしましょう
- ◎みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なくしましょう



すっきり！  
うま味はしっかり！「水だし」

一晩  
おくだけ

- 昆布 10g～20g(6cm角2枚)
- かつお節 15g～20g
- 水 1ℓ

煮干し・かつお・昆布・しいたけを組み合わせても！  
冷蔵庫で2～3日保存ができます。

Check!

減塩の  
コツ



大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」

#### ◎野菜や果物を積極的にとりましょう

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体内から排出させる働きがあります。  
※医療機関に受診している方は必ず医師の指示に従ってください。

#### ◎食事は腹八分目に控えましょう

食べ過ぎは、食塩摂取量が増えるとともに、肥満や高血圧につながる可能性もあります。  
規則正しい食事を心がけましょう。

#### ◎減塩でもおいしく食べる工夫をしましょう

料理に合わせて香りや酸味などをうまく利用すれば、  
少ない塩分でも美味しく食べられます。(例：青じそ、生姜、レモン、ごま、酢など)



## 食育ボランティアの皆さんに 日頃の食育活動について伺いました



食育ボランティアの  
皆さん

城東区の食生活改善推進員協議会の  
ことを教えてください。

**寺西さん**：この会では栄養・運動・健康の3つの柱を基本として“食”を通じ、幼児から高齢者まで区民の皆さんの健康維持を目的に活動しています。また、一部の中学校では、食の大切さを話し、調理実習のお手伝いをするボランティアも行っています。

心に残る活動を教えてください。

**広瀬さん**：中学校の家庭科で、かつお節と昆布からとっただし汁と、インスタントの味噌汁の食べ比べをしました。おいしさの違いなどを学んでもらえたと思います。この授業をきっかけに、「味噌汁のおばちゃん」と親しんでもらえました。

活動を続けるやりがいとは？

**森さん**：幅広い世代の方を対象に活動を行っています。講習会に参加された皆さんとの交流や、「こんな料理を教えてください」「また参加したい」「楽しかった」などの感想が聞けたときはうれしいですね。私たちの活動を続けてきて良かったと思います。



城東区食生活改善推進員協議会

会長(中央)：寺西 英子さん  
区民の皆さんに食と健康の大切さを伝える活動を  
してまいります！

相談役(左)：森 淑子さん  
食を通じて、楽しく気軽に交流できる場所を  
提供していきたいです。

相談役(右)：広瀬 功子さん  
健康を保つためには、食とのバランスが  
欠かせません！

今後どのような活動を行っていきたいですか？

**寺西さん**：若い世代の皆さんにも参加してもらえるよう活動を広めながら、一緒に活動してくれる方を増やしていけたらと思います。そして、より幅広い世代を対象に、食と健康のバランスをよりよく保つための活動を継続していきます。

**広瀬さん**：今までの活動を通じて、1日3食食べる習慣が身につきました。区民の皆さんにも“食”を楽しんでもらえればと思います。そして、子どもの食育の大切さを伝えていく活動を続けていきたいです。

**森さん**：今までしてきた活動を多くの区民の皆さんに知ってもらいたいです。そして、誰かといっしょに楽しんで食べる「共食」の大切さを伝える活動も続けていきたいです。



スローガン入り  
Tシャツが  
ユニフォーム

## 城東区食生活改善推進員協議会とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で40年以上にわたり食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

主な取組みは、「おやこの食育教室」「生涯骨太クッキング」等のライフステージに応じた講習会や普及啓発活動です。区役所で開催される「食育フェスティバル」「健康まつり」のイベントにも参加しています！



## 食育ボランティア (食生活改善推進員)に なりませんか？

食育ボランティア  
(食生活改善推進員)の養成講座として、  
健康講座保健栄養コースを  
9月～12月に開講します。  
詳細はふれあい城東8月号で  
お知らせします。

問合せ▶ 保健福祉課(保健) ☎ 6930-9882 📠 050-3535-8689

