



西淀川区マスコットキャラクター  
に～よん®

6  
令和6年(2024年)  
6月1日発行

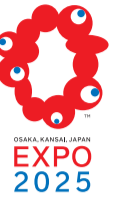
No.337

# きらり にこしよど

区役所代表電話番号  
**TEL 06-6478-9986**  
ご用の担当がわからないときは代表電話へおかけください。

西淀川区公式LINE  
LINEでラクラク  
区内の情報ゲット!

にしよど にこたて  
**ほっとえーる**  
区内の様々な子育て情報をお届けします!  
アクセスはLINEから



6月は食育月間です

かしこく食べよう! ゲンキをつくろう!

今年度のテーマは

# 減塩しよう

美味しく食べて  
健康に!

「煮干しだし」も  
おいしいよ!

「昆布だし」  
を使って  
減塩!

ポイントは

# おいしく減塩!

食事は  
バランスよく  
食べましょう!

野菜も大事です!  
不足して  
いませんか?

塩分測定  
してみませんか?

いつもの食事、塩分とりすぎていませんか?

知ってた?

日本人は塩分とりすぎやで!

えらいこっちゃ

食塩摂取量の平均値(20歳以上)



出典:国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

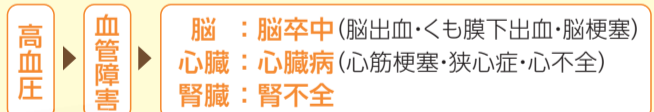
食品に含まれている食塩相当量



なんで塩分とりすぎたらダメなの?

塩分のとりすぎは、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。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。

高血圧からおこりやすい合併症



高血圧だけでなく、がん予防のためにも、減塩は大切です!!