



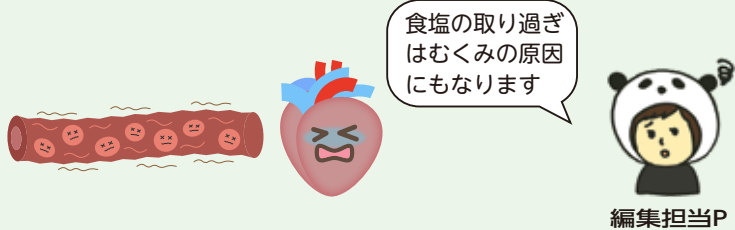
食塩、 6月は食育月間

取り過ぎていませんか

毎日の食塩摂取量を意識していますか？知らず知らずのうちに取り過ぎていませんか。生活習慣病予防には、減塩に取り組むことが大切です。減塩で健康寿命を延ばしましょう。
 健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659

なぜ、食塩を取り過ぎてはいけないの？

食塩を取り過ぎる状態が続くと高血圧や動脈硬化につながり、脳卒中や心臓病、腎不全になるリスクが高くなる可能性があります。



編集担当P

あなたの食塩摂取量は多い？少ない？

チェックしてみましょう。

- 塩蔵品（かまぼこやハムなど）を週3回以上食べる
- 汁物を1日2杯以上飲む
- 漬物を1日2回以上食べる
- 麺類の汁をほとんど飲む
- 丼物・麺類・カレーライスなどを週3回以上食べる
- 漬物や味付けしてあるおかずに醤油やソースをかける

0個…食塩の取り方に気を付けているようです
 1個…食塩摂取量が多い可能性があります
 2個以上…食塩摂取量が多すぎます。今後、気を付けましょう。

減塩の目標量は？

1日の食塩摂取目標量 男性7.5g未満 女性6.5g未満

*高血圧や慢性腎臓病の方は、6g未満とすることが推奨されています

千葉市民の食塩摂取量 1日あたり11.1g
 (2018年健やか未来都市ちばプラン中間評価より)

目標量に近づきましょう、もう少し減らしていきたいですね



減塩のためにどんなことに気をつけたらいいの？

味を確かめてから

調味料は一気に入れないで！料理の味を確かめながら少しずつ足しましょう。

かけずに付ける

しょうゆやソースは上からかけるのではなく、舌に触れる部分だけちょこっと付ける意識を！

漬物、練製品、加工食品に注意

塩分量が多い傾向があります。おいしくても、食べ過ぎには注意！



ちょっとした工夫でおいしく減塩できます。今日から始めてみましょう！

イオンマリニピア店や市ホームページで、おいしく減塩できるレシピや生活に取り入れやすい「減らしお情報」を発信しています。詳しくは、
[ちばしお 減らしお ヘルシーライフ](#)

食育、始めてみませんか？

食育とは、食の楽しさや大切さを学び、食の知識を身に付けて、自分に合った食生活を送ることです。[千葉市 食育](#)

できることから始めてみよう

- ・主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ・朝ごはんを食べましょう。
- ・よくかんで食べ、食後には歯磨きを習慣づけましょう。
- ・食物やその生産者など、食に関わったすべてのものに対し、感謝しましょう。

- ・家族や仲間と一緒に食の楽しさやおいしさを実感しましょう。
- ・地産地消に取り組みましょう。
- ・食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営み。子どもにとっても大人にとっても大切なことなんです



食育月間パネル展「食育のつどい」

食と健康に関する情報などをパネルで紹介します。

日時	会場
6/1(火)~16(水)5:30~24:00 (6/1は12:00から、6/16は16:00まで)	千葉モノレール千葉駅ステーションギャラリー
6/17(木)~24(木)8:30~17:30 (土・日曜日を除く。6/17は12:00から、6/24は16:00まで)	稲毛区役所
6/25(金)~27(日)9:00~22:00 (6/27は16:00まで)	イオン稲毛店4階
6/29(火)~7/4(日)9:00~21:00 (6/29は12:00から)	生涯学習センター

内容 バランスの良い食事やレシピ、食育活動の紹介など

食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

食を通して地域の健康づくりのボランティア活動を行う、食生活改善推進員になるための養成講座を開催します。栄養・食生活の講話と調理実習を通して食について学び、幅広い世代に食の大切さを伝えませんか。

- 日時 9月10日、10月8日、11月26日、12月17日、来年1月21日、2月25日の金曜日10:00~15:00 全6回
- 会場 花見川保健福祉センター
- 対象 継続して活動できるおおむね70歳未満の方
- 定員 40人程度(面談により選考)
- 料金 1,000円程度
- 申込方法 7月30日(金)までに電話で、お住まいの区の保健福祉センターへ
- ☎保健福祉センター健康課
- 中央 ☎221-2582 FAX221-2590 花見川 ☎275-6296 FAX275-6298
 稲毛 ☎284-6494 FAX284-6496 若葉 ☎233-8714 FAX233-8198
 緑 ☎292-2630 FAX292-1804 美浜 ☎270-2221 FAX270-2065