

減塩のポイント

○酢・ケチャップ・カレー粉などの調味料、香味野菜（しモン・しょうが・しそなど）、香辛料（こしょう、唐辛子、辛子など）を味付けに利用してみましょう。



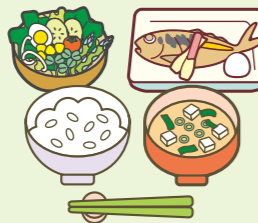
○だしを効かせて、使用する調味料を減らしましょう。



○調味料は目分量ではなく、量ってから使用しましょう。

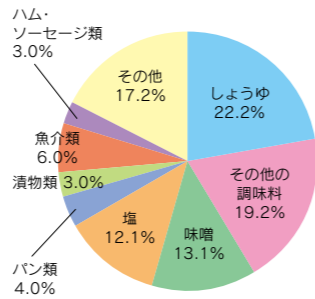


○塩分の多い食品（漬物・汁物や加工食品）は、1食に何品も食べないようにしましょう。



○主菜か副菜のどちらかを薄味にして味にメリハリを付け、徐々に慣れるようにしてみましょう。

食塩摂取の内訳



(H23 岐阜県民栄養調査報告書より)

品からでした。近年、その他の調味料（めんつゆ、たれ類）からの塩分摂取が増えています。また加工食品（パン、練り製品、漬物、ハム・ソーセージなど）にも塩分が多く含まれています。商品を選ぶときは、食品表示を見るなど注意が必要です。

減塩のすすめ

乳幼児期は食習慣の基礎を作る、大切な時期です。素材の味を感じられるよう薄味にするなど、子どもの頃から塩分の少ない食事の習慣をつけていきましょう。

口頃からのちょっとした意識の積み重ねが減塩につながっていきます。いつまでも健康で、おいしい食事を楽しめるよう、毎日の食事にひと工夫を加えてみませんか。

問合せ 健康増進課



6月は食育月間

食べたいものがあればこそ 食事を見直し、ひと工夫

家庭の味噌汁の塩分測定を実施

可児市食生活改善推進協議会は、食を通して皆さんの健康づくりをお手伝いしています。今年度は減塩に関する取り組みとして、料理教室と併せて、家庭の味噌汁の塩分測定を行います。

料理教室については広報かにでお知らせしますので、気軽に参加してください。



「アレンジメニューで簡単朝ごはん」レシピを募集

夕食で残ったおかずやレトルト食品などをアレンジした、簡単にできる朝ごはんレシピを募集します。レシピは広報かに（アレンジメニューで簡単朝ごはん）などに掲載し、市民の皆さんに紹介します。

応募資格 市内在住の人

募集内容 アレンジメニューで簡単にできる朝ごはんのレシピ

応募方法 健康増進課、各連絡所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送する

応募締切 9月4日（金）

※レシピを基に試作し、修正する場合があります。

食育標語を募集

市の食育マーク「モリモリキング」の吹き出しに入る標語を募集します。

応募資格 市内の小中学生

募集内容 朝ごはん野菜を食べることを啓発する標語

応募方法 健康増進課、各連絡所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送する

応募締切 9月4日（金）

※応募作品は未発表の作品に限ります（応募作品は返却しません）。

※作品の著作権などの一切の権利は市に帰属します。

可児市食育マーク



モリモリキング

申込・問合せ 健康増進課



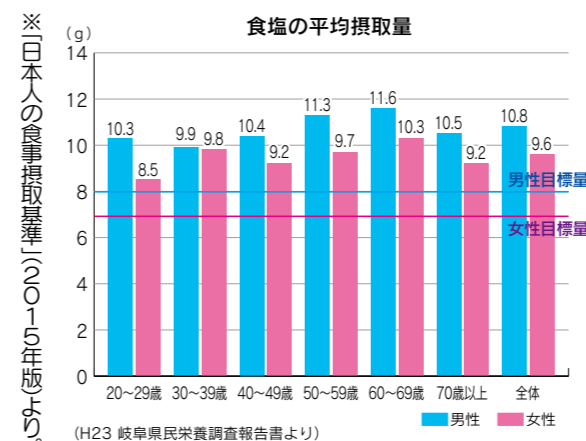
塩分のとり過ぎは、高血圧症など、生活習慣病の原因の一つといわれています。高血圧を放置すると動脈硬化が進行して、心疾患や脳血管疾患などの病気を引き起こす可能性があります。塩分のとり過ぎに気を付けることで、生活習慣病の予防や改善、さらなる健康の増進につながります。

1日3回、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとることは、健康な毎日を過ごすために欠かせません。また、栄養バランスのよい食事に加え、塩分をとり過ぎないことも大切です。

塩分をとり過ぎると...

栄養バランスのよい食事と塩分

私たちがとっている塩分量



1日にとっている塩分のうち、約7割は調味料から、残りの3割は加工食品

成人1日あたりの食塩摂取目標量は、男性8グラム未満、女性7グラム未満と設定されています(※)。しかし実際には、男性10・8グラム、女性9・6グラムと、男女ともどの年齢も目標量を上回っています。原因としては、日本食に欠かせないしょうゆや味噌に塩分が多く含まれていること、インスタント食品や加工食品の普及、外食の増加などが考えられます。