

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に! 59



毎月8日は「ちよび塩の日」

皆さん「ちよび塩の日」をご存じですか? 成人男性1日の食塩摂取目標量8グラムにちなみ毎月8日を「ちよび塩の日」とし、平成26年10月から町内の各店舗でPR活動を行っています。

5年目を迎える今年第1回目はマルキウ大島小松店で「塩分ひかえめしそ昆布」を配付し、アレンジメニューを紹介しました。この日は成人の日の祝日でしたが、多くの方に出会い「がんばって!」との温かい声援をいただき、ちよび塩活動が浸透してきたことを実感する嬉しい時間となりました。

今後は、「各家庭でも薄味を心がける日」「ちよび塩メニューが食卓に並ぶ日」と進化させ、ちよび塩を実践する日として定着するよう取り組んでいきたいと思えます。町民の皆さん一人一人が健康づくりの主役であり応援団です! 毎月8日は「ちよび塩」しませんか?

町内の商店も

「ちよび塩」を応援しています!

マルキウ大島小松店では「ちよび塩」コーナーを設置しています。定番の減塩しょうゆや減塩みそはもちろん、減塩うどんだしや減塩柿の種類など、変わり種もたくさん。

ぜひ一度手に取り、おいしくなった減塩商品を体験してください。この他、町内の各店舗でも減塩商品を多数取り揃えています。各店舗により品揃えが異なりますので、お近くのスーパーや店舗にどんな減塩商品が陳列されているのか、いつもと違う目線で品定めするのも楽しいかもしれませんね。自分にあつた減塩商品を見つけてみてはいかがでしょうか?



「ちよび塩クイズ」

日本人は何から塩を多く摂っていると思いますか? 塩の摂り過ぎの原因となる割合の高い順に並べてください。(答えは11ページに掲載)

- ①漬物 ②パン ③食塩 ④めん
- ⑤しょうゆ ⑥みそ

問い合わせ

健康増進課(健康づくり班)
0820(73)5504



今回は昨年11月26日に行われたおやこの食育教室を紹介します。

久賀支部では、毎年久賀小学校児童とPTAを対象に「おやこの食育教室」を開催しています。子どもの健康な心と体を育むためにバランスの良い食事の大切さを親子で学びます。

親子で食育「減塩」も

幼少期から減塩に取り組むことは将来の健康に大いに影響するでしょう。

調理実習は7種の献立を1年生から6年生で振り分け、出来上がった料理はバイキング方式で選んで試食。主食・主菜・副菜とバランスよく選びます。

子どもたちの生き生きした姿はいつ見てもいいものです。そばで目を細めている父母、先生方を見る私たち食推も嬉しい時です。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部 宮城恵子

