



「ちよび塩」にも

春の訪れ

立春を迎え、暦の上では春です。旧暦では、一年の始まりとされていた2月に入り、また嬉しい知らせが届いています。「ちよび塩」にも春の足音がこだましています。

浮島小学校が「山口県学校保健・学校安全優良校」を受賞！

「ちよび塩マン」が誕生し、児童が下級生や保護者、島民に健康アドバイスをする浮島小学校。「わが家のちよび塩大作戦！」と題し、ちよび塩や健康づくりに関する家族会議も学校で行われます。これらの活動が、学校保健および学校安全に積極的に取り組む、優れた成果を上げていると認められ「優良校」として表彰されました。500校以上ある県内の公立幼稚園・学校の内、優良校に選ばれたのはわずか5校。子どもたちの誇らしげな顔が目に見えます。

ワンチーム！で

「学術奨励賞」を受賞！

「ちよび塩」の生みの親である、周防大島町第2期健康増進計画推進委員会が「日本公衆衛生看護学会学術奨励賞」を受賞しました！この賞は、人々の命と健康を守り、社会の安寧に貢献する活動として功績を上げ、今後の発展に期待ができるとして認められた活動にのみ与えられるもので、全国で大分県庁と本町の受賞でした。

ちよび塩は、町を上げての取り組みとして広がっています。皆さんも見聞きしたり、体験したりしたことがあるのではないのでしょうか？そして、口込んだり、応援したり、実践したりすることもあるのではないのでしょうか？ラグビー日本代表と同じように、世代や生活習慣、食の好みも異なる皆さんが、ちよび塩を合言葉につながり合えたこと、「ワンチーム！」になれたことが受賞理由だと感じています。

春が訪れる前には冬の厳しさがあります。ちよび塩も、「減塩はおいしくない」「食べ物に傷む」と敬遠される事も多くありますが、今では「分かっているが難しい」など、前向きに捉える声が増えるようになっています。これから迎える、春・夏・秋。ちよび塩にもどんな季節が巡ってくるのか楽しみです。



●ちよび塩クイズ

○か×かお答えください。
「血圧の薬を飲む際、血圧が正常値であれば薬を飲まなくてもいい。」
(答えは11ページに掲載)

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504

ちよび塩レシピ本を作成しました！

平成24年度より身近な食材を使って減塩の工夫を取り入れたちよび塩レシピを町内の協力機関に設置していただいています。

この度、これまでのレシピの中から抜粋し、1食あたり食塩相当量2.3g以下、エネルギー600Kcal前後で栄養バランスのとれた献立として全14メニューにまとめた「ちよび塩レシピ本」を作成しました。ちよび塩プロジェクトチームをはじめ、食推、学校栄養教諭などたくさんの方のご協力いただき、様々な食材を使った多彩なメニューができました。ちよび塩の必要性やポイントについても掲載していますので、ちよび塩実践のための一冊としてぜひご利用いただけたいと思います。冊数に限りがありますので、ご利用の方はお早めに健康増進課までお問い合わせください。



▲全国減塩レシピコンテストに入賞したメニューも掲載しています！

健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504