

しつちよる？やつちよる？健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 150

ちょび塩で行こう！～150(いこう)回を迎える～

■健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

いよいよ今年も残りわずかとなりました。1年のしめくくりにふさわしく、本コーナーも今月で150回の節目を迎えます。月日に換算すると、なんと12年半。改めてちょび塩の歴史を実感しています。

■生みの親

「ちょび塩」は、町内の関係機関等からなる「健康増進計画推進委員」の中で誕生しました。委員の1人である山口大学大学院創成科学研究科の奥田昌之教授が名づけ親で、「減塩」という堅苦しくとつつきにくい印象を「ちょび塩（ちょびっとの塩）」という、明るく、親しみやすい響きに進化させました。他にも、「ちょび塩ソング」はマウンテンマウス、「ちょび塩ダンス」は東京でヒップホップダンスの講師をされていた中村さち子先生によって生み出され、子どもたちの協力で、さらに楽しく軽快なイメージへと広がりました。そして、このコーナーの開設を後押ししたのは、大島郡医師会会長であった故嶋元徹医師でした。あれから12年半が経ち、減塩商品の取扱いや、ちょび塩メニュー・商品の開発等、町内の販売店や飲食店、多くの人たちの協力で「ちょび塩」は発展しています。

■ちょび塩の効果はいかに

本町の食塩摂取量の推移は表のとおりです。15年前のちょび塩開始前に比べ、男性で1.0g、女性で0.9g、全体0.9gのちょび塩に成功しました。しかし、目標値と比べるとかなり多い状況です。ちょび塩の成功は町民の皆さんにしかできないことです。まずは、町が行っている特定健診、ちょび塩健診を受け、自分がどれくらい塩を摂っているのか、多いのか少ないのかを知ることからはじめてみませんか？

今後も「ちょび塩」を合言葉に、町民の皆さんと一緒に健康づくりをすすめていきたいと思います。

1日平均食塩摂取量 (g)

	H22	H27	R2	R7	目標値
男性	14.5	14.1	13.6	13.5	7.5 未満
女性	11.4	11.3	11.1	10.5	6.5 未満
全体	12.9	12.7	12.4	12.0	高血圧 6.0 未満

町民食事調査 (BDHQ) より

周防大島町から広げよう！

おいしい食べきり習慣

12月は忘年会や会食が増え
るシーズンです。楽しい食事
の場で、まだ食べられる料理

を考えてみましょう
◎適量を注文

が捨てられる食品ロスが多く
発生しています。大切な資源
をムダにせず、環境にも優し
い「おいしい食べきり習慣」を、
周防大島町から広げていきま
しょう！

お店を予約する際、参加者
の人数や好みに合わせ、「食べ
きれる量」を相談しながら注
文しましょう。

(1) [基本の徹底] 宴会で実践！

30・10 サンマル・イチマル運動

宴会時の食べ残しを効果的
に減らすため、次の時間を意
識して行動しましょう。

◎乾杯後30分間は席を立たず
に、まずはお料理をしつか
り味わいましょう！

◎お開き10分前は席に戻り、
残っているお料理を美味しく
食べきりましょう！

※幹事さんへのお願い
楽しい会食を「食べきり」
で締めくくるため、ぜひ参加
者へのお声かけにご協力くだ
さい！



ぶちエコやまぐち啓発マスコット
キャラクター エコっちゃん

生活衛生課 生活衛生班
☎ 0820 (79) 1012

みんなで協力し、「おいしい」
を完結させ、気持ちの良い年
末を迎えましょう！

◎「少なめ」を活用

ご飯の量や料理のボリュームなど、調整が可能な場合は

「少なめ」をお願いすることも
大切です。

生活衛生課 生活衛生班
☎ 0820 (79) 1012