

全国大会出場者へ激励費授与

スポーツ振興の一環として、全国大会に出場される個人・団体に激励費が授与されました。

○第27回全日本小学生男子ソフトボール大会

開催期間…8月3日～6日

開催地…福島県

安下庄小学校

6年 嶋本 翔くん

6年 濱中正樹くん

城山小学校

6年 清水玲央くん

明新小学校

6年 森本拓末くん



▲全日本小学生男子ソフトボール大会へ出場したみなさん（授与式：7月4日）

○平成25年度全国高等学校総合体育大会ボート競技

開催期間…8月2日～6日

開催地…福岡県

男子団体舵手つきクオドルプル

周防大島高等学校

3年 小柳海斗さん

3年 宮本諒太さん

3年 山田延也さん

2年 中村晴稀さん

2年 大野 丈さん



▲全国高等学校総合体育大会へ出場したみなさん（授与式：7月18日）

○2013ホークスカップ中学硬式野球大会

開催期間…8月9日～11日

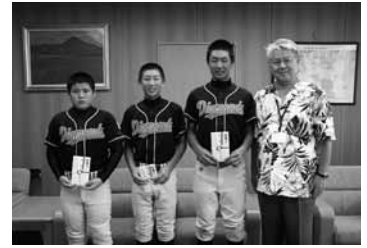
開催地…福岡県

久賀中学校

3年 福田良太くん

2年 福田将希くん

2年 吉村聖偉くん



▲ホークスカップ中学硬式野球大会へ出場したみなさん（授与式：7月26日）

○第3回全国高等学校女子7人制ラグビーフットボール大会

開催期間…8月2日～4日

開催地…長野県

新南陽高等学校

3年 光月三智さん（西屋代）



▲女子7人制ラグビーフットボール大会へ出場した光月さん（授与式：7月26日）

表彰

◆平成25年度海事関係功勞者表彰

特定非営利活動法人
自然と釣りのネットワーク

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
「ちよび塩」でおいしく元気に！⑤

▼余分な塩分を排出する「カリウム」を摂りましょう

高血圧の予防・改善には塩分を摂り過ぎないことが大切です。が、これに加えて摂り過ぎた塩分を体外に排出する「カリウム」という栄養素を摂ることも大切です。カリウムは野菜類や果物類、いも類、海藻類などの食品に豊富に含まれています。高血圧予防のために1日約3000mgを摂取目標に、野菜のおかずを5皿以上、果物は200gを

目安に毎日摂りましょう。カリウムは調理によって失われやすい栄養素なので、サラダにして生のまま食べたり、味噌汁やシチューなどに加えて煮汁ごと食べると効率よく摂取できます。

減塩とカリウム摂取の両面から高血圧を予防しましょう。

※腎機能に障害がある方はカリウムの摂取を制限される場合があります。医師にご相談ください。

カリウムを多く含む食品

食品名	カリウム量
小松菜 80 g	400 mg
かぼちゃ 70 g	343 mg
じゃがいも 中1/2個 80 g	328 mg
柿 1個 150 g	255 mg
切り干し大根（乾） 7 g	224 mg
ひじき（乾） 5 g	220 mg
トマト 1/2個 80 g	168 mg

●ちよび塩クイズ

カリウムの多い順に並び変えてみましょう！

① バナナ 1本（100g）、②きゅうり中1/2本（80g）、③さといも中2個（100g）

クイズの答え
（多い順から）
さといも（640mg）
バナナ（360mg）
きゅうり（160mg）