

催し

島のくらしをおすすめわ

〜夏コース〜

○豆腐とおから料理づくり

・日時

6月3日(月)

午前9時〜午後1時

・場所

工房ふきのとう (志佐)

・体験料 1500円

・受入人数 5〜6人

・募集締め切り 5月24日(金)

※昼食あり

○健康茶&いぎの葉だんごづくり

・日時

6月12日(木)

午後1時30分〜3時30分

・場所 実施者宅(東屋代)

・体験料 500円

・受入人数 10人

・募集締め切り 5月31日(金)

○かしわ餅とさくら餅づくり

・日時

6月17日(月)

午後1時〜3時

・場所

工房ふきのとう (志佐)

・体験料 1200円

・受入人数 5〜6人

・募集締め切り 6月7日(金)

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット

ワーク事務局(農林課内)

☎0820(79)1002

道の駅サザンセットとうわ

チャレンジショップ

2周年感謝祭

日頃のご愛顧に感謝して、各店舗で楽しいイベントやプレゼントを用意しています。お買い上げ金額に応じて、素敵な賞品が当たる抽選会もあります。

また午後3時頃に餅まきを行いますので、みなさまお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

■開催日 6月9日(日)

■時間

午前10時〜午後4時

■店舗名

アロハステーション、芋喰

島、やまだ精肉店、笠原養蜂

場、SOUUジェラート

■問い合わせ

アロハステーション 藤井

☎090(1187)7160

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!〜②

健康増進計画(後期計画)では、「ちよび塩でおいしく食べて元気に!」をキャッチフレーズに、食を通じて健康づくりを推進しています。1日の食塩摂取量は男性9.0g未満、女性7.5g未満を目標とし、うす味でバランスのとれた食生活を心がけましょう。

塩分を減らすポイント

☆栄養成分表示(塩分表示)をチェックしましょう!



みなさんは食品を選ぶ際、このような表示をチェックしていますか?これは「栄養成分表示」といい、その食品に含まれる主な栄養素の量を示したものです。食パン1枚にも塩分が0.7〜0.8g程度含まれていることがわかります。このように、加工食品には塩分が含まれているものが多い、知らず知らずのうちに塩分の摂り過ぎにつながっていることがあります。栄養成分表示で塩分量をチェックして選びましょう。

栄養成分値(製品1枚当りの標準値)			
エネルギー	164kcal	炭水化物	31.4g
たんぱく質	5.0g	ナトリウム	312mg
脂質	2.0g	(食塩相当量0.79g)	

食パン(6枚切り)1枚の栄養成分表示

※塩分表示は、食塩相当量ではなくナトリウム量のみが表

●塩分換算式

$$\text{食塩相当量 (g)} = \frac{\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54}{1000}$$

<計算するうえで次の式も覚えておくと便利です>

$$\text{食塩相当量 1g} = \text{ナトリウム量約 400mg}$$

◆問い合わせ 健康増進課

☎0820(77)5504