

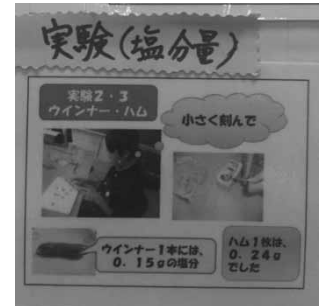


## “ちょび塩”の近道は子どもの食育

“ちょび塩”は離乳食から始まります。子どもの頃から“ちょび塩”に慣れるとそれが普通の味になり、大人になって減塩する必要がありません。米国の研究では、子どもの味覚は3～6歳につくられ、塩味に関しては1～3歳に発達すると言われています。「三つ子の魂百まで」と同様に、幼い頃の味の好みは、年をとってもなかなか変わらず、生涯の食習慣に影響します。

### ●中学生が取り組む“ちょび塩活動”

町内の小中学校では、さまざまな食育やちょび塩活動が行われています。安下庄中学校で行われた学校保健安全委員会では、塩の働きや取り過ぎによる健康への影響調べや食品の塩分量を測定した実験結果が報告され、「みんなで“ちょび塩”を意識しよう！」と呼びかけていました。



▲ウィンナーなどの塩分量を測定しました。

近年、りんごと梨の味の違いが分からないなど、味覚を正しく感じられない「味覚障害」が問題となり、外食やファストフード、加工品等の濃い味付けや偏食が大きく関係していることが分かりました。“ちょび塩”をおいしいと感じられる、「本物の味覚」を子どもの頃から磨きませんか？

### ●ちょび塩クイズ

関西と関東では味の好みや、だしの違いが大きく影響しています。ズバリ、関西で多く使われるダシは何を使っているでしょう？ (答えは9ページに掲載)

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

**【処理】**  
公的機関が「個人情報」を削除してあげる。」などと電話をすることは絶対にありません。最終的にはお金をだまし取る詐欺の可能

**【相談】**  
消費生活センターの人から、「あなたの個人情報」が2社に登録になっている。1社は削除できたが、もう1社の情報を削除できなかった。削除を希望するならば、ボランティア団体を紹介する。」と言われたので「希望する」と答えると、後日電話がかかってくるようになった。本当に消費生活センターからの電話だったのだろうか。

**【ワンポイント講座】**  
一度電話に出ると切りにくくなります。そこで、留守番電話機能を利用して、必要に応じて後でかけ直すようにする方法が有効です。また、発信者番号表示機能のある電話を使用している場合には、番号非通知や知らない番号からの電話には出ないという方法もあります。  
一度お金を払ってしまうと取り戻すことは極めて困難ですので、お金を払う前に相談しましょう。

めざせ！

かしの消費者

公的機関をかたつて個人情報の削除を持ちかける詐欺にご注意！

相談は 山口県消費生活センター

☎083(924)0999

または町商工観光課

☎0820(79)1003

性があります。相手にせず、すぐ電話を切ってください。