

竜崎温泉温水プール指導日
(9月21日～10月20日)

実施日	
9月	21日(水)、23日(金)、28日(水)、29日(木)、30日(金)
10月	6日(木)、7日(金)、12日(水)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、19日(水)、20日(木)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター

☎0820(73)5506

ルーラル
オレンジ・フェスタ

in 周防大島

11月13日(日)

午前9時～午後3時

■三蒲会場 東三蒲 (JA 山口大島三蒲支所)

■東和会場 西方 (道の駅サザンセットとうわ)

○協力開催

戸田青空市 (ガソリンスタンド斜め前)

日時 11月12日(土)

午前6時～午前9時30分

皆さまのお越しをお待ちしております

お元ですか？

ちよび塩は管理栄養士です

6年目となる『ちよび塩』活動を通して
ちよび塩の新たなスタート

秋風が心地よい今日この頃、健康づくりのスタートにもちよび塩の季節となりました。健康増進課では今年度より「第2期健康増進計画」による、健康づくりを推進していきます。その中心には第1期計画に引き続き、ちよび塩(減塩)を据えています。6年前から始まったこの活動は、取り組みの意匠を広く周知することから始まり、徐々に実践に向けた活動へ、食推の皆さんや学校給食の先生方など本場にたくさんの方のご協力で町を挙げた取り組みになりました。昨年は5年間の活動の評価として町民アンケートと食事調査を実施し、成人の1日食塩摂取量は12.9gから12.7gへ0.2gの減少という結果でした。目標量(男性8.0g、女性7.0g)にはまだまだ遠い値ですが、1日0.2gの減塩でも、1週間、1カ月、1年…と継続することで、ちよも積もれば山となる。5、10年後の健康につながっていきます。そしてその習慣を始める時期は早ければ早いほど効果が大きくなります。

①できることからちよび塩を実行!

自分は料理をしないからちよび塩は…と思われる方も多いと思いますが、「食卓でしようゆやソースをかけるのを控える」「め

周防大島町管理栄養士

村井 祐佳

(健康増進課健康づくり班)

ん類の汁は残す(半分からでも)」「漬物など食塩量の多いものは控える」「市販弁当のしょうゆやソースは使

わない」「表示を見て食塩量を確認する」などの工夫は、料理をする・しないに関わらず、子どもの頃から誰でも思い立ったらすぐに始められる行動です。これなら!と思うものがあれば、さっそく実行しましょう。

②徐々にうす味に慣れ、様々な『味』を楽しみましょう

ちよび塩には「塩を控えて素材の味を感じておいしく食べる」という意味を込めています。塩味だけでなく、柑橘類の酸味や香味野菜の風味、食材そのものの味など様々な味を感じながら食べられるよう、ご家庭でも新鮮な食材を使って少しずつうす味を心掛けていただけたいと思います。

季節の食材を使ったちよび塩レシピを作成しています。地域でも、こんな風にしたら塩を使わんでもおいしいよ!と教えていただく機会が増え、とても嬉しく思っています!これからも『おいしさ』を大事にしながら、健康につながる『ちよび塩』をすすめていきたいと思えます。

健康増進課健康づくり班
☎0820(73)5504



10月はちよび塩月間
毎月8日はちよび塩の日