

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
 くちよび塩でおいしく、運動・活動で元気に！ 55



10月は「ちよび塩月間」です

自分にあつたちよび塩探し

10月は「ちよび塩月間」です。これは、食生活改善普及月間にあわせ、毎日の食生活を見直し、減塩を実行するためのキャンペーンを町中で展開するもので、のぼり旗や横断幕の設置だけでなく、スーパーや各店舗での減塩商品の販売強化や町民健康福祉大会でのちよび塩弁当の販売等を行います。

また、ご家庭や地域の集会等に出向き、栄養相談や健康講話も行いますので気軽に声をおかけください。

ちよび塩のポイント

どれなら出来る？

- ① 栄養成分表を見て比較・選択する (※)
- ② 食べ過ぎない
- ③ めん類の汁は残す
- ④ 汁物は具たくさんで1日1杯に
- ⑤ 漬物や明太子は控えめに
- ⑥ かけ調味料は味を確かめて最小限に
- ⑦ 摂り過ぎた食塩は、野菜や果物で排泄

(※) 食塩相当量ではなく、ナトリウム量が表示されているものは換算が必要です。

【換算式】

ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量

【概算式】

ナトリウム量 400 mg = 食塩相当量 約 1.0g

●ちよび塩クイズ

食塩量が多い順に並べてください。どれも30g。

(答えは15ページに掲載)

- ① たくあん漬け
- ② べったら漬け
- ③ 奈良漬け
- ④ 高菜漬け
- ⑤ 白菜キムチ

■問い合わせ

健康増進課健康づくり班

☎0820(73)5504

こんにちは母推です



周防大島町母子保健推進協議会 東和支部 高田 映子

『母推』という言葉をどのくらいの方がご存知でしょうか？ 私たち『母推(母子保健推進員)』は、妊婦さんや乳幼児、またそのご家族を応援し、行政とのパイプ役として日々活動しています。少子高齢化が進む中でも、子育てに奮闘しているご家族はたくさんあり、訪問に行ったり、また幼児健診などのお手伝いをしています。託児の時は、子どもたちの元気にエネルギーをもらい、泣いても怒ってもかわいく癒されます。抱っこして少し筋肉痛になりながら、「昔を思い出すね」「二人一緒に抱っこしてたわ」などと母推同士で話したりしています。

子育ては、家庭やお母さんひとりで頑張るには大変荷が重い仕事です。子どもと共にいる喜びや楽しみはおすそ分けしていただき、困ったり悩んだりした時には、共に考えたいと思います。私たちがもずいぶん周りに支えられて今があります。支え、支えられ、お互いさまの気持ちで、子どもたちの成長を見守っていけたらと思います。おせっかいは自重しながら。

