

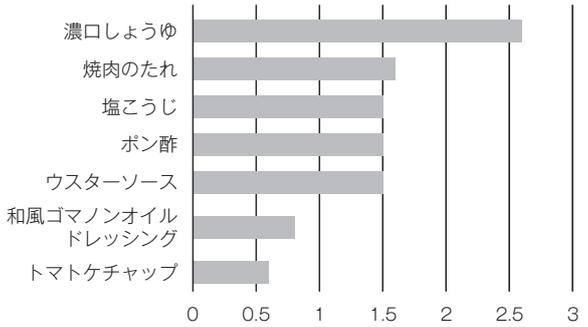
「減塩生活」を始めましょう

減塩は高血圧や胃がんの予防、血圧の改善に効果があるのはもちろん、すべての人にとって良いことばかりです。

減塩は子どものころから

子どものころから薄味に慣れることで味覚が育ち、食材の繊細な味や旬の食材のおいしさがわかるようになります。大人も薄味を心がけると味覚の感度は上がります。生活習慣病の予防や改善なども期待できます。これを機会に、みんなで減塩に取り組みましょう。

調味料の食塩含有量 (大さじ1杯あたり) (g)



肉、魚、野菜、海藻、きのこなどに含まれる天然のうま味や、ねぎ、生姜、ごまなどの香味食材、レモンやかぼすなどの酸味食材をプラスすることで減塩でもおいしく食べられます。

天然のうま味、香味食材、酸味食材を積極的に活用

1日に摂る食塩の約7割は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料によるものです。下味の調味料を減らす、茹で汁に塩を入れない、ラーメンの汁は残すなどの工夫で減塩ができます。ソーсыゃしょうゆは「かける」より「つける」が効果的です。スプーン式の容器を使うと、1回の量を減らすことができます。調理のときでも、食卓でも調味料の取り扱いには「慎重」にしましょう。

調味料を減らすことは減塩への1番の近道

毎食1品は味をつけな料理を

付け合わせの野菜料理などを味を付けずに食べることで減塩ができます。このような体験が味覚の感度を上げます。最初は味の付いた料理と一緒に食べる方法です。

加工食品、菓子に注意

ハムやちくわ、明太子などの加工食品をはじめ、菓子や菓子パンなど思いがけない食品にも食塩が使われています。いつも食べる食品を「食品成分表示ラベル」の「食塩相当量」または「ナトリウム」で確認してみましょう。

まずひとつ、できそこなことから挑戦してみましょう。

問い合わせ先

シーオーレ新宮健康福祉課
☎962-5151(直)

地域子育て支援センター かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約(電話)が必要です。

日時 毎週火曜日～土曜日の

午前9時30分～午後3時30分

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階

地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先

新宮町地域子育て支援センター
(町福祉センター内)

☎963-0134(直)

7月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
1歳児クラブ (※7組程度)	16日(木)午前10時30分～11時30分
2、3歳児クラブ (※7組程度)	17日(金)午前10時30分～11時30分
0歳児クラブ (※7組程度)	30日(木)午前10時30分～11時30分
ベビーマッサージ (※10組程度)	31日(金)午前10時30分～11時30分

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更する場合があります。詳しくは、問い合わせもしくは新宮町社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

かんがるースタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。詳しくは、社協だよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

**出張ひろば
が変わります!!**

開所日 月曜日(祝日、8月13日～15日、年末年始を除く)

開所時間 午前9時30分～午後2時30分

場所 新宮偕同園 介護予防プラザ(上府545-1)

アクセス JR「新宮中央駅」から徒歩15分、マリンクスバス停「新宮偕同園前」から下車すぐ