



## 栄養士のおはなし

## 減塩を心がけましょう！

～ナトリウム（食塩相当量）の目標量が引き下げられます～

厚生労働省では、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的として、国民が健全な食生活を営むことができるように「日本人の食事摂取基準」を策定しており、令和2年からの最新版では、1日のナトリウム（食塩相当量）の目標量の基準が引き下げられ、今までよりも厳しくなりました。

脳血管疾患や心疾患といった生活習慣病の予防には、運動や飲酒量の調節と同じくらい「減塩」も重要になります。普段の食事では、知らず知らずのうちに塩分の多い食品を摂取していることがあります。日々の食生活を見直すほか、ちょっとした工夫でも減塩につながるの、下記の減塩のポイントを参考にぜひ取り組んでみませんか。

### 1日のナトリウム（食塩相当量）目標量

	【男性】	【女性】
(変更後)	7.5 g未滿	6.5 g未滿
(変更前)	8.0 g未滿	7.0 g未滿

※ 18歳以上で医師などから指示がない場合  
 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

ラーメン1杯に約6.0g、カレーライス1杯に約3.7gのほか、食パン1枚にも約0.9gの塩分が含まれています！

### 減塩のポイント！

- ・しょうゆなどの調味料は、「かける」ではなく「つける」ことで減塩につながります。
- ・外食や加工・インスタント食品は味が濃く作られているため、摂取量に注意しましょう。
- ・かつおや昆布などのだし、レモンや酢などの酸味、こしょうやとうがらしなどの香辛料などを上手に使いましょう。
- ・市販の減塩商品をうまく取り入れてみましょう。
- ・ラーメンスープなどの飲みすぎに注意しましょう。(半分だけでも塩分が約30%カットできます)

問ふれあいセンター TEL 52-2000

## ファミリーわかさぎ釣り大会 2020

オアシスパークからゆめまちづくり協議会では、ご家族・ご友人で楽しめる「ファミリーわかさぎ釣り大会」を開催します。

- とき 2月8日(土) 8:30～11:00 (受付8:00～)
- ところ オアシスパーク
- 参加費 1人1,000円(当日徴収)、小学生以下無料(要大人同伴)
- 定員 50人(先着) ※2人以上の家族や友人で応募ください。
- 賞品 総匹数の順位に応じて1万円～1,000円の市内限定商品券(そのほか全員に参加賞)
- 申込 市または観光協会ホームページから所定の申込書をダウンロードし、必要事項を入力のうえ、1月31日(金)までに下記「オアシスパークからゆめまちづくり協議会」Eメールへ送信  
 [Eメールアドレス] o.yumemachi@gmail.com



釣りざお、仕掛け、餌の用意は不要です

### ▶当日同時開催

#### ◆冬の遊び場 (10:00～13:00)

- 雪の滑り台  
(2月までいつでも遊べます)
- スノーモービル

#### ◆飲食コーナー (10:30～13:00)

- SABOT<sup>サボ</sup> 手ぶらで冬のBBQ【1人前1,100円(道具使用料込)】
- くるみ会 ポークチャップまん、パンの販売
- カフェメデル 焼き菓子、コーヒーの販売

わかさぎ釣りシーズン中は、温かい飲み物や軽食を販売しています

- とき 1月～2月 10:30～15:00 【毎週土・日曜日】・・・くるみ会 パン、お菓子、ポークチャップまん
- ところ 遊水地管理棟 【毎週土曜のみ】・・・カフェメデル コーヒー、焼き菓子

問遊水地管理棟 TEL 52-3141

戸籍のまど (12月21日～31日)、市の人口 (12月末現在) は、2月1日号に掲載します

### ▶編集後記

▶「今年もよい1年でありますように」と砂利場の神様「ジャリンバ」に祈ってもらいました▶神様なので「寒い」ことはないと思いますが、取材中は凍えるような中でお疲れ様です▶私もジャリンバを見習わねばと心に決めて、新たな気持ちで頑張ります☺