

この人に懸ける

# わが家のホープ

このコーナーでは、毎月あみか21で行っている7カ月児のあかちゃん相談に参加したお子さんを紹介しています。



大山 <sup>りん</sup>凜 <sup>ちゃん</sup>

お父さん：友斗さん  
お母さん：虹願色さん  
住まい：門静



三上 <sup>あおし</sup>蒼紫 <sup>ちゃん</sup>

お父さん：悟さん  
お母さん：千裕さん  
住まい：山の手



佐倉 <sup>その</sup>想乃 <sup>ちゃん</sup>

お父さん：咲之介さん  
お母さん：浪花さん  
住まい：住の江



濱 <sup>いとの</sup>糸乃 <sup>ちゃん</sup>

お父さん：拓哉さん  
お母さん：彩乃さん  
住まい：住の江

「健診で血圧に問題がなければ、減塩なんて関係ない」「減塩は中高年の話」と思っていますか？減塩は、幼児を含むあらゆる世代にとって必要です。日本人の食生活は、伝統的にしょうゆや味噌、漬物などを食べるが多く、知らず知らずのうちに塩分を多く摂取しています。塩分を取り過ぎると、血圧が上昇し循環器疾患や胃がんのリスクが高まります。減塩の大切さをわかっていても「薄味は苦手…」と減塩に消極的な人が多いと思いますが、ちよっとした工夫とほんの少しの

保健福祉課健康推進係による  
「健康」についての情報をお届け！

## けんこう掲示板

どの世代にも必要な  
「減塩」



- 意識で健康生活に近づけることができます。
- ① 市販の加工食品の食塩相当量を確認する
  - ② 減塩食品を試す
  - ③ めん類の汁は残す
  - ④ 揚げ物などにかけるソースは皿に少し出してつける
  - ⑤ 1品だけ濃い味にして、残りは薄味にする
  - ⑥ 天然のだしを効かせて調味料は少なめにする
  - ⑦ 塩分を取り過ぎてしまったときは、野菜を積極的に食べる
- 「家庭の味」は親から子へ、さらに次の世代へと受け継がれていきますが、大人になってから食生活を変えることはなかなか難しいものです。大切な人のために、一つでも、できることから始めてみましょう。

**-2**

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩  
1日マイナス2g

START LIFE PROJECT 厚生労働省