



# 「適塩（よかあんばい）」

からはじめる

# 「よか暮らし」

毎月17日は  
「適塩の日」



あいらしみん 始良市民の血管を守りたいでござる

## 適塩七か条

- 一、昆布やカツオ節など  
だしを活用する
- 二、汁物は具をたくさん入れる
- 三、加工品・インスタント  
食品は控えめに
- 四、レモン・酢や香辛料を  
上手に利用
- 五、つけものはとり過ぎない
- 六、めん類の汁は残す
- 七、しょうゆ・ソースは  
かけずにつけて食べる

### 適塩プロジェクト「今日からはじめよう」

全部飲んでいた ラーメンの汁を 半分残してみる <b>1.5g減</b>	<b>食塩</b> 1食 <b>1g</b>	毎食の汁物を 1日1杯にしてみる <b>2.0g減</b>
なんとなく朝ご飯のお供だった 梅干しを減塩梅干しにしてみる <b>1.1g減</b>	<b>減らす！</b>	定食についている 漬物を残してみる <b>1.5g減</b>
朝ごはんに1皿 (トマト1個、きゅうり1本など) を追加する <b>朝 1皿増</b>	<b>増やす！</b>	夜ご飯にサラダを 追加する <b>夜 1皿増</b>
	<b>野菜</b> 1日 <b>1皿</b>	

「適塩（よかあんばい）」は高血圧症、動脈硬化の予防になるでござる。



※野菜に含まれるカリウムにはナトリウムの排泄を促す働きがあります。 ※食塩量は目安として考えてください。



年に1回は特定健診や人間ドックを受けましょう  
健康増進課では健康相談・栄養相談・がん検診などを行っています！

お問合せ先 始良市役所 健康増進課 (電話：0995-66-3293)