



「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 けっかん まち  
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」

<p>全部飲んでいた ラーメンの汁を 半分残してみる</p> <p><b>1.5g減</b></p> <p>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</p> <p><b>1.1g減</b></p> <p>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</p> <p><b>朝 1 皿増</b></p>	<p><b>食塩</b> 1食1g</p> <p><b>減らす！</b></p> <p><b>増やす！</b></p> <p><b>野菜</b> 1日1皿</p>	<p>毎食の汁物を 1日1杯にしてみる</p> <p><b>2.0g減</b></p> <p>定食についている 漬物を残してみる</p> <p><b>1.5g減</b></p> <p>夜ご飯にサラダを 追加する</p> <p><b>夜 1 皿増</b></p>
--	---	--

「適塩」は  
高血圧症、動脈  
硬化の予防になる  
でござる！

定期的に血圧を  
測るのじゃ!!



始良市適塩マスコット  
てきえもん

※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回は特定健診やがん検診、人間ドックを受けましょう  
市では健康相談・栄養相談も行っています！

お問合せ先 始良市役所 健康保険課 (電話：0995-55-8157)