

# TRY! スマソる?

## 塩分取りすぎていませんか?

▷問い合わせ 健康づくり係 (☎223-3533)



福岡県ではスマートにソルトをつかう減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」が進行中です!

### 福岡県の食塩摂取量は.....

男性：11.7g (全国ワースト4位)

女性：9.5g (全国ワースト8位)



### 普段食べているものに含まれる食塩の量

\*みそ汁  
・・・約1.5g



\*うどん (汁を含む)  
・・・約5~6g



\*ぬか漬け (きゅうり5切れ)  
・・・約1.6g



\*梅干し (1つ)  
・・・約1.8g



\*食パン (6枚切り)  
・・・0.7g



\*とんこつラーメン (汁を含む)  
・・・約6.5g



### スマソるレシピ教室を開催します

おいしい減塩! 工夫で減塩!

福岡県産の新鮮な食材や調味料の工夫で減塩でもおいしい料理を作ります。

▷とき 1月11日(日)・午前9時30分~午後1時

▷ところ 中央公民館4階

▷参加費 400円

▷定員 20人

▷持ってくるもの エプロン・三角巾 (貸し出しあり)

▷申し込み 1月5日(金)までに、2次元コードから。または健康づくり係 (☎223-3533) へ

★福岡県の TRY! スマソる? 特設ページでは、スマソるレシピも掲載中です。



申し込みフォーム



TRY! スマソる?  
ホームページ

芦屋町人権・同和教育研究協議会  
▷問い合わせ 社会教育係  
(☎223-3546)



## 人への思いやり

芦屋小学校6年 中西 千紗季

わたしは、思いやりのある人になりたいです。しかし、本当の思いやりってなんだろうと思い、インターネットで調べてみました。調べてみると、相手の感情を理解し、それに従って行動する、自分がそう接してもらいたいと思うように人に対して接する、ということが分かりました。

調べているうちに、ふと、お母さんによく言われている言葉を思い出しました。「よく、相手の立場になって考えなさい、自分がされていやなことは人にしない」と。思いやりを調べていくうちに、自分がしてもらいたいと思うことを相手にするということは、同じことだと気づきました。つまりどちらも、相手の立場にたつということです。相手の立場にたつことにより、言ってよい言葉と言ってはいけない言葉の区別がつかます。それによって、だんだん人への思いやりができていくと思います。それは、家族にも同じです。朝、起こしてくれたお母さんに対して、強くあたってしまうことがあります。きっと、お母さんもしやな気持ちだと思います。お母さんにあまえてしまい、思いやりのない態度をとっていたと思います。感謝の気持ちを忘れず、言葉や態度に示すことが大切です。

これから、大人になるにつれて、いろいろな人と関わっていきます。日頃から、相手の様子をしっかりと観察し、気づかひができる人、思いやりがある人になりたいです。



※この記事は、町内の小中学生が「人権」をテーマに書いた作文で、提出された作文の中から芦屋町人権・同和教育研究協議会が選考したものを掲載しています。

# 塩分を控えて健康に！



## 塩分を取りすぎると.....

- \* 胃がんの原因になる
- \* 高血圧になる（高血圧になると脳血管疾患や心血管疾患、腎臓病などのリスクが上がります）

## 減塩のコツ

- ① 麺類の汁は残す
- ② 香辛料や、香味野菜、果物の酸味を利用する



- ③ むやみに調味料をかけない  
味を確かめてからソースやしょうゆを使いましょう。
- ④ 低塩や減塩の調味料を使う  
ケチャップ、マヨネーズ、オイスターソースなどは塩分の少ない調味料です。  
減塩醤油や、減塩コンソメなどは塩分が半分で同じ塩味を感じることができます。
- ⑤ 新鮮な食材を使う  
食材の持ち味で薄味の調理でも美味しく食べられます。
- ⑥ 汁物は具たくさんにする  
具を多くすることで汁が少なくなり、減塩になります。
- ⑦ 漬物は控える  
食べ過ぎないように小皿に取り分けて食べるようにしましょう。