

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)

健幸な町

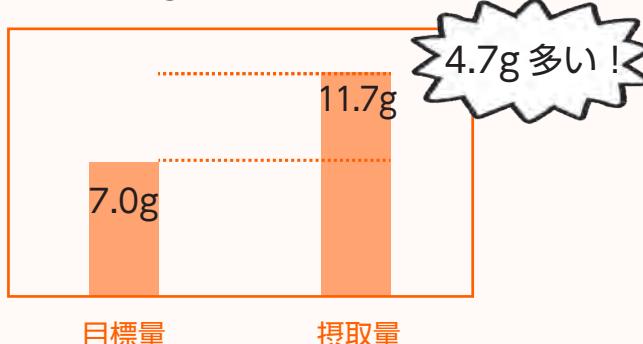


あしや

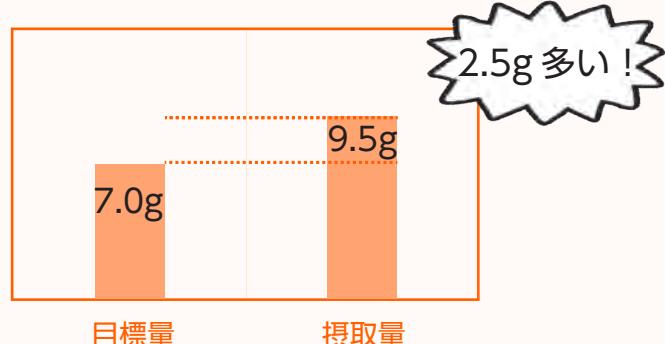
福岡県ではスマートにソルトをつかう減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」が進行中です！

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)



出典：平成28年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

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）
・・・約0.7g



*ワインナーソーセージ（1本）
・・・約0.5g



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）

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8日㈫・午前9時30分～午後1時

▷ところ 中央公民館4階

▷対象 町内に住んでいる人

▷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㈫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

差別をなくすために 第487号

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)



落書き

芦屋小学校5年 安高 彩愛 あやめ

私のクラスでは、たまに落書き事件が起ります。そのたびに、話し合いをしているのですが、なかなかなりません。そこで、私は「落書き」というテーマを選びました。

私たちのクラスでは、落書き・靴を隠すことなど、たまにいじめのような事件が起ります。そのたびに、先生もクラスのみんなも本音で真剣に話し合っています。どうしたらなくなるのか、落書きがあったとき、みんなはどんな気持ちなのか、涙を流しながら話してくれる人もいます。落書きの中には、「○○死ね」や「○○うざい」などの悪口も混じっています。みんなの意見には、「本当にやめてほしい」「もうこんな雰囲気の話し合いはしたくない」などがありました。私も、「絶対やめてほしい」「意味が分からぬ」などの思いをみんなの前で話しました。実はここ最近は、クラス内でのトラブルは起きていません。なんだかみんなの笑顔が増えてきているような気がして、学校生活が楽しいです。でも、今まで何度も繰り返し起きてきたので、安心できないな、と感じてしまいます。

私が、このいろいろあった教室で学んだことは、「絶対にいじめがあってはいけない・いじめが許される雰囲気をつくらない」ということです。しかし、今までの自分を振り返ると、「私は人に厳しく当たることが多い」と気づきました。自分の知らないうちに人を傷つけているかもしれないし、いじめと似たようなことをしていたかもしれません。そう思うと、「自分も加害者になっているかもしれない…」と怖くなりました。これからは、一つ一つの発言に気を付けて、みんなも自分も楽しい学校生活にしていきたいです。

※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。

毎月19日は「食育の日」

「食育の日」を機会に自分や家族の食生活をできることから見直してみませんか。



減塩のコツ

①香辛料や、香味野菜、果物の酸味を利用する



②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。

③低塩や減塩の調味料を使う

酢、ケチャップ、マヨネーズ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を減らしてもおいしく塩味を感じることができます。

④新鮮な食材を使う

食材の持ち味で薄味の調理でもおいしく食べられます。

⑤麺類の汁は控える

汁を控えると2~3g 減塩できます。

⑥腹八分目にする

減塩に気を付けていても、量をたくさん食べると摂取量が多くなります。食べ過ぎないようにゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



1人で続けるのは難しい…
という人におすすめ

「芦屋町食生活改善推進会」では、健康や栄養について興味のある人が集まって、学びながら芦屋町の健康づくりのサポートを行っています。健康づくりを広げる活動に参加しながら健康になりませんか。興味のある人は健康づくり係(☎ 223-3533)まで問い合わせてください。

芦屋町食生活改善推進会の詳しい活動はホームページを見てください。



町ホームページ