

食改さんによる「減塩のすすめ」 大山町食生活改善推進員協議会の取り組み

しよっかい
「食改さん」と
呼んでください

塩分の摂取量と血圧は密接な関係があり、高血圧は血管をもろくさせ、生活習慣病の要因となります。本町は血圧の高い人が多く、脳や心臓の疾患による医療費が高い状況にあります。

そこで、食改さんにご協力いただき、減塩促進の取り組みとして、成人集団健診と子どもの5歳児健診で、減塩みそ汁の試飲コーナーを設け、正しい知識を普及させようと啓発活動にも取り組んでいます。



▶「おうちのみそ汁と比べてどうですか？」



6月12日から、平成27年度の集団健診がスタート。健診後、受診者により薄味だとされている0.7%塩分濃度のみそ汁を試飲してもらいました。

「だしを効かすと薄味でもおいしく食べられますよ」と減塩のコツをアドバイスしたり、「家でもこれくらい塩分濃度のみそ汁をお勧めします」など、食改のみなさんが積極的に受診者に声をかけました。

減塩みそ汁を試飲した人からは、「だしが効いていておいしい」「家の味のほうが濃い」など、さまざまな感想を聞くことができました。体感することで、ぜひ自分の食生活を見直すきっかけにしてほしいです。

※集団健(検)診会場では、みそ汁の塩分測定もできます。ぜひ、ご家庭のみそ汁をご持参ください。(中山農村環境改善センターを除く)



8月は食品衛生月間です！

昨年は全国で976件、19,355人の方が食中毒にかかっており、死亡例も報告されています。

「食中毒」というとレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日の家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。

特に夏場は、カンピロバクター、ぶどう球菌、腸管出血性大腸菌といった細菌による食中毒が多く発生します。食品の取り扱いに十分注意し、食中毒にかからないようにしましょう。

