

6月は「減らソルト」強化月間

おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト

問合せ／健康政策課 ☎048(473)1674

市では、生活習慣病の予防や改善に向けて、一人ひとりが食に関心を持ち、知識の習得から実践・習慣化できるよう、健全な食生活や食習慣に関する情報を発信し、生涯にわたって心身の健康を支える食育を推進しています。

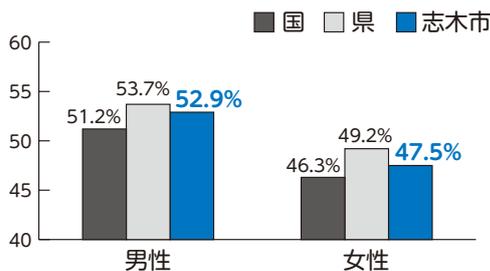
また、志木市は、国や県に比べて血圧の高い人の割合が多いことから、「減塩」に取り組む「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」を平成29年度からスタートしました。この機会に、普段の食生活を見直しましょう。

塩分の過剰摂取に気をつけましょう

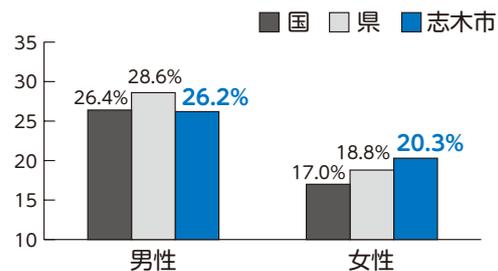
塩分の過剰摂取は、高血圧の原因となり、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気につながる恐れがあります。国の定める「日本人の食事摂取基準」（2020年版）では、1日あたりの食塩摂取の目標値を成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満としています。

しかしながら、令和5年度の志木市国民健康保険特定健診（集団健診）における推定摂取食塩量検査の平均値は、男性が9.9g、女性が8.7gで、目標値以内だった人はわずか男性9.7%、女性7.4%であり、塩分を摂り過ぎている人が多い傾向となりました。一方、血圧では市の健康寿命のばしマッスルプロジェクトなどの効果もあり、収縮期血圧が基準値以上の人の割合は男女ともに県を下回っており、拡張期血圧が基準値以上の人の割合は男性のみ国や県を下回っています。

収縮期血圧が基準値※1以上の人の割合
（※1 収縮期血圧の基準値：130mmHg未満）



拡張期血圧が基準値※2以上の人の割合
（※2 拡張期血圧の基準値：85mmHg未満）



参考：令和5年度志木市国民健康保険特定健診結果（暫定値）

野菜や果物を摂取して減塩に取り組みましょう

塩やしょうゆ、みそなどの調味料に含まれるナトリウムは、摂取しすぎると、高血圧や胃がんを引き起こす可能性があります。野菜や果物に含まれるカリウムには、ナトリウムの排出を促す機能があるため、カリウムを積極的に摂り、減塩に取り組みましょう。野菜は1日350g以上、果物は1日200gが理想といわれています。また、11月の減らソルト強化月間中は、市内の一部コンビニエンスストアで啓発POPを掲示する予定です。



減らソルトレシピを公開中

市が独自で作成した、減塩でおいしい減らソルトレシピを市ホームページやクックパッド「志木市のキッチン」で公開していますので、ぜひご活用ください。



▲市ホームページ



▲クックパッド「志木市のキッチン」

地域の食育活動を「食」と「職」で応援！

しょく（食・職）場づくり講座がはじまります

しょく（食・職）場づくり講座は、市民が主体となって、地域の人が食事とともにする共食の場や食の相談ができる場、外出のきっかけとなる場を創出できるよう、食の担い手となるサポーターの育成を目的としています。

食が好きな人、栄養に興味のある人、地域で活動してみたい人、地域とつながりたい人など、この機会に参加してみませんか。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

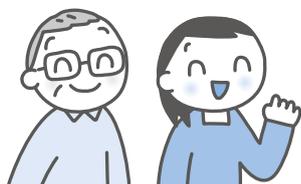


▲市ホームページ

しょく（食・職）場づくりサポーターになりませんか？

調理実習を主とする「食育編」、しょく（食・職）場づくりサポーターが企画・運営する「活動編」、地域活動を学ぶ「養成編」からなる年間講座を続けて受講し、自身が取り組みたいしょく（食・職）場づくりに関する企画書を市に提出すると「しょく（食・職）場づくりサポーター」として認定されます。「こんな活動があればみんなが集まり、子どもも喜ぶのではないか」、「健康のためにこんなことが地域にあったらいいな」など、皆さんの声で地域の「場」を盛り上げましょう。

しょく（食・職）場づくり講座参加者の声



「それぞれが自分のやりたいことを企画・立案し、楽しい時間を過ごしています。」（70代男性）

「1人で住んでいる友人にも声をかけてみたいと思いました。」（60代女性）

「年齢、性別、特技など関係なく集まれるのが魅力だと思いました。」（50代女性）

しょく場づくり講座（食育編）

おかずを数品作り、お弁当箱を使って適切な量や内容を確認しながら、簡単にバランスよく食べるコツを学びます。

とき 6月12日（水） 10時30分～13時30分

ところ いろは遊学館

対象 どなたでも **定員** 20人

費用 600円 **講師** 健康政策課管理栄養士

申込み・問合せ 6月5日（水）までに申込みフォームまたは電話で、健康政策課へ ☎048(473)1674



◀申込みフォーム

「スマイルしき」活動中！

令和3年にしょく（食・職）場づくりサポーターを中心とするサロン団体「スマイルしき」を立ち上げました。毎月第3金曜日に、スマイルしきが主催となり、食のワークショップとおしゃべり会のサロン「サロン・ド・もくせい」を開催していますので、ぜひご参加ください。

とき 6月21日（金） 14時～15時（開室：13時50分）

ところ ふれあい館「もくせい」（志木第四小学校北校舎1階）

内容 おしゃべりサロン「出汁パック作り～出汁を利用して減塩～」

定員 8人（先着順） **費用** 100円

申込み 6月14日（金）までに電話で、ふれあい館「もくせい」へ ☎048(473)8621

