



## ご存知ですか？毎月17日は『減塩の日』です！

塩分のとりすぎは、高血圧の発生と深くかかわっており、高血圧は動脈硬化、脳卒中などの原因になります。1日塩分量の目標は、男性8g未満、女性7g未満です。(2015日本人の食事摂取基準より)しかし私たちの平均塩分摂取量は、男性11.2g、女性9.6gでとりすぎの傾向があります。(平成23年度熊本県民健康・栄養調査より)

『減塩の日』の制定によって、減塩に対する意識が高まり、健康寿命延伸の一助となることが期待されています。ぜひ、できることから取り組んでみてくださいね！

### 無理なく続けられる減塩のポイント3つ！

#### ①隠れ塩分に注意

パン・麺類、肉加工品や練りものなどには食塩が使われています。ごはんに置き換えるだけでも塩分ゼロになりますよ。

#### ②酢、香辛料、うま味をフル活用！

- ・酢やレモンなどの酸味は塩味を強く感じさせてくれます。焼き魚にレモンなど。
- ・こしょうや山椒、七味、カレー粉などの香辛料も塩味を際立ててくれます。
- ・かつおや昆布のだしはもちろん野菜からもうま味がでて美味しさがアップします。

(☆野菜などに含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を尿と一緒に排出する働きがあります)

#### ③調味料はかけるではなく『つける』習慣を！

とんかつやお刺身など無意識のうちにソースやしょうゆをかけるクセがついていませんか？まずは小皿に調味料を入れて『つける習慣』をつけてみましょう。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216

## 臨時福祉給付金についてお知らせです

受付期間を当初7月28日(金)までとじていましたが、9月29日(金)までと延長しました。まだお済でない人は早めに申請をして下さい。

- 支給対象の人には、申請書を郵送しています。
- 支給額は1人につき15,000円です。
- 受付時間は午前8時30分～午後5時までです(土、日、祝祭日は受け付けることができません。)
- 申請方法・受付先は、お手元に届いた申請書および記載事項などをご確認のうえご記入いただき、必要書類を添付のうえ、あさぎり町役場総合窓口・各支所または郵送にて申請して下さい。

問い合わせ 生活福祉課 ☎ 45-7214