

減塩を意識して、毎日の食事をとっていますか？

～食塩のとり過ぎはなぜ悪い？～

食塩のとり過ぎは血圧を上げる大きな要因です。食塩をとりすぎると血液量が多くなり、心臓に負担がかかり、血管にも強い圧力がかかって高血圧を招きます。

減塩の工夫 無理なく続けることが大切です

No.4

-田村市の推定食塩摂取量-

男性9.9g 女性9.5g
(4年度総合健診尿中塩分測定結果)

-日本人の1日の食塩目標摂取量-

男性7.5g未満 女性6.5g未満



ラーメンやそば、
うどんなど
めん類の汁は残す

汁をすべて残すと
**食塩量
約70%カット**



漬物やつくだ煮などの
塩蔵品は
食べる回数・量を減らす

例えば
1日3回→1回に
1回5切れ→3切れに

調味料はむやみに追加しない
必要場合は、「かける」より「つける」



食品や調味料に含まれる食塩量を知る

栄養成分表示
大さじ1 (〇g) 当たり

エネルギー	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

加工食品に記載されている栄養成分表示を参考に、食品の食塩量を確認し、食べすぎ・使いすぎに注意しましょう。

また、栄養成分表示ではエネルギーや脂質の量なども知ることができるので、参考にし、上手に食品を選びましょう。

子育てイベント「にこたむfes.」

安心して子育てができる環境づくりの推進を図るため、親子で楽しめる子育てイベントを市総合体育館で開催します。

●日時 10月6日(日) 午前10時～午後3時

●内容

①**ケロポンズさんのステージショー** ～みんなでエビカニクスしよう！～ YouTubeで人気の「エビカニクス」をはじめとした、あそび歌やパネルシアターを披露していただきます。

②**pecoさんの子育てトークショー** ベストマザー賞2024(芸能人部門)を受賞されたpecoさんに子育ての楽しさや悩みなどをお話しいただきます。

③**ダンス・運動教室** 新米パパである福島中央テレビの石井佑弥アナウンサーと一緒に体を動かそう。

④**どきどきサイコロゲーム** 次に出る目の偶数・奇数を当て、最後まで残った方にはプレゼントを贈呈します。

⑤**ゴジてれChu!「きぼう」** はいはいよちよちコンテスト

⑥**にこたむマルシェ** 産直野菜・食品・スイーツの販売！子育て相談ブースもあります。

【整理券配布】はいはいよちよちコンテストは、参加人数に限りがありますので整理券を配布いたします。※詳細は福島中央テレビホームページをご覧ください。



☎子育て支援センター ☎82-1510

福島中央テレビ営業企画部 ☎024-923-3306

広告欄 : Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

9月は アルツハイマー月間です

毎年9月は世界アルツハイマー月間として、国際アルツハイマー病協会(ADI)と122国と地域の加盟団体が認知症への正しい理解が進むことを目的に、世界中で啓発活動を行っています。市でも、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを進めています。

【認知症サポーター養成講座】

認知症について、正しい知識と理解を深めるための出前講座です。認知症は誰でも発症する可能性があります。1人でも多くの方が正しく認知症を知り、認知症の人やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指します。



オレンジリング・バッジが
受講の証し



講座の様子

【高齢者おかえり支援事業、認知症高齢者等個人賠償責任保険事業のお知らせ】

認知症の高齢者の方が外出した際、道に迷ったり、自宅に戻れなくなったりした場合に、早期発見できるように高齢者の方の情報を事前に登録し、ご本人の安全とご家族の支援を図るための「田村市高齢者おかえり支援事業」を行っています。さらに、上記事業に登録されている方を対象に、線路への立入など日常生活で法律上の損害賠償責任を負った場合や、交通事故等による死亡、後遺障害等に対して保険金が支払われる「田村市認知症高齢者等個人賠償責任保険事業」も行っています。保険料は、市が保険契約をするので、本人の自己負担なしで保険に加入できます。

各事業についての申込・お問い合わせは下記連絡先へお願いします。

☎田村市地域包括支援センター(滝根・大越・都路・常葉地区担当) ☎68-3737

田村市ふねひき地域包括支援センター(船引地区担当) ☎73-8762

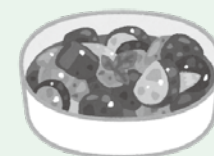
保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

ちょこっと

エコライフ ～身近な省エネを実践しよう！～

vol.13 圧力鍋を使って時短&節約を！

圧力鍋を用いた「時短&節約料理」に興味はありませんか？圧力鍋は、ふたを密閉して鍋内に圧力をかけ、高温で調理ができる鍋です。密閉により水蒸気が膨張し、普通の鍋では100度の沸点が約120度まで上がります。したがって、通常の調理方法よりも1/3～1/4ほどに調理時間が短縮されます。時短によって、ガスの使用時間が減り、ガス料金の節約になります。食材の栄養素も失われにくく、ビタミンやミネラルなどの栄養が保持されるなどのメリットもあります。

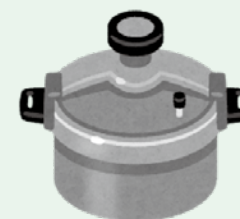


この夏、豊作でトマトやナス、ピーマンを食べきれずに余らせて、仕方なく廃棄してしまっ

た経験はありませんか。ラタトゥイユを作って保存すれば、冷蔵庫で3日、冷凍で1か月も作り置きできます！ご家庭に食べきれない夏野菜がありましたら、圧力鍋でラタトゥイユを作って保存すると食品ロス削減になります。

ご飯を炊く時も、圧力鍋で炊いて冷蔵庫で保存して食べる時に電子レンジでチンするのがお勧めですよ。

(獨協大学国際環境経済学科4年 日野原)



普通の鍋と圧力鍋のガス料金の違いやラタトゥイユのレシピ、ご飯の炊き方はこちらをご覧ください▶



今月のごみ量 (6月分)

- 1日1人あたりのごみの量：740g
- 田村市のごみの量の目標：750g
- 目標達成!!引き続き、ごみ排出量の削減にご協力をお願いします。
- ※5月のごみの量と比べて、38g減!

