



1日の塩分摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧および慢性腎臓病の重症化予防を目的とした量6.0g未満となっています。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版))

毎日の食事で塩分をとり過ぎないように意識することが大切です。

※町では尿中塩分測定を実施しています。
興味のある方はご連絡ください。

塩分を控えるための12か条

- ①薄味に慣れる：新鮮な食材やだしを活用するとおいしく食べられます。
- ②漬物、汁物の量に気をつける：食べる量や回数を減らし、めん類の汁は残しましょう。
- ③かけて食べずに、つけて食べる：しょうゆやソースはつけて食べると塩分が抑えられます。
- ④効果的に塩味を：献立はいろいろな味付けで工夫する。
- ⑤酸味を上手に使う：柑橘系や酢を使うと味に変化がつけられます。
- ⑥香辛料をふんだんに：こしょうやカレーなどを上手に使いましょう。
- ⑦香りを利用：ゆずや海苔の香りで薄味でも香り豊かになります。
- ⑧香ばしさも活用する：炒ったごまやくるみの香ばしさなども塩分を抑えられます。
- ⑨油の味を利用する：ごま油やオリーブ油の風味を利用する。
- ⑩酒のつまみに注意：つまみには塩分が多いので少量にしましょう。
- ⑪練り製品、加工食品には気をつける：かまぼこやちくわなどの練り製品や、パンやベーコンなどの加工食品には食塩が多く含まれています。
- ⑫食べ過ぎないように：せっかく塩分に気を付けても、量が多いと元も子もありません。



野木町長
真瀬宏子

ひろ
こらむ

No.138

ダウンバースト

去る7月10日、18時50分頃発生した突風により被災された町民の皆様には心よりお見舞い申し上げます。宇都宮地方気象台の現地調査の結果、この突風は「ダウンバーストと推定される」との判断が下されました。ダウンバーストとは活発な積乱雲から吹き降ろす強い気流が地面にたたきつけられて起きる突風のことで、今回は風速50メートル位の強い衝撃であったと考えられています。災害の少ない我が町でしたが、はじめて野木町が大方の被災地となりました。これも気候変動の影響でしょうか？

町民の皆様も当日の突風、大雨そして大粒の降雹にはびっくりされたことと思います。深夜に向かって920戸が最長24時間の停電となり、どんなに不安な夜となっ

たことでしょう。住家の屋根の破損等で風雨が吹き込み、濡れてしまった家財を前に、途方に暮れながらも、後片付け、ごみの処理、修繕等に向けて素早く力を尽くされている皆様のお姿には心より敬意を表す次第です。罹災証明の発行やご相談等ございましたら町の方にご連絡ください。

当日は、電柱の倒壊や約70本の倒木等により通行に支障があった箇所が複数あり、小山市消防署、小山警察署、野木町消防団、野木町建設業協同組合、町職員が一致協力して災害対応に力を尽くしました。

今回の災害はダウンバーストという突然で、しかも全町ではなく部分的に発生した特異な災害でした。これからこそ、本格的な台風シーズンとなりますので、どうぞ備え等、怠りなくお願いいたします。

災害は、忘れないうちに、またやってくるかもしれませんので、共に気を付けて備えてまいりましょう！