



「おいしく減塩」

食塩のとりすぎは高血圧だけでなく、胃がんの原因にもなります。食事のとり方や調理の仕方を工夫することが大切です。

日本人の食塩摂取量は1日あたり男性 10.9 g、女性 9.2 g です。（平成 26 年国民健康・栄養調査）

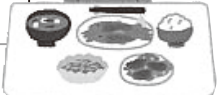
日本人の目標量と比べて 2 g 以上多いのが現状です。



おいしく減塩するコツ

①おいしく味付けをする

香辛料	こしょう、唐辛子などのスパイスを効かせる
旨味	かつお節、昆布、煮干し、干し椎茸などの天然のだしで旨味を増やす
薬味	生姜、ねぎ、にんにくなどを利用して、風味豊かに
酸味	酢、かぼす、レモンなどの酸味で素材の味を引き立て香りも豊かに



②食べ方の工夫をする

塩分の多いものはとり方に注意する	漬物、練り製品、ハムやソーセージ、干物、せんべい、おかき、スナック菓子など
めん類の汁は残す	例えばラーメン1人前を ・汁を全部残すと食塩摂取量は約 2 g ・全部飲み干すと食塩摂取量は約 6 g
しょうゆやソースはかけずにつける	「かける」と「つける」では塩分量に大きな差が出ます
外食や市販の惣菜、レトルト食品はなるべく避ける	味付けが濃く、塩分が高めです
「旬」の食材を選ぶ	旬の食材はそのものの自体のおいしさを楽しめます

問町民生活部健康福祉課 画(57)4171

みんなでつくろう安全安心のまち

「交通安全・防犯・暴力追放市町民大会」が2月6日(土)に小山市立文化センターで開催され、交通安全や防犯活動などそれぞれの部門で功績のあった個人や団体と、防犯ポスターで入選した中学生が表彰されました。（敬称略）

【シルバー交通安全実践コンクール入賞団体表彰】

潤島福寿会（ライオンチーム・おおかみチーム、白くまチーム）、野渡寿会

【野木町長感謝状】

交通安全功労者

須田保夫、安部稔、杉山充、長島彌一、金沢奈美恵、辻由貴子

交通安全功労団体 南赤塚小学校交通安全会

防犯功労者 半田端五、柿沼幸子（愛犬・そら）、布川清、山野井公子、橋本光之助

防犯功労団体 南赤塚小学校子ども見守り隊

【小山警察署長・小山地区交通安全協会長連名感謝状】

交通安全功労者 檜山金哉、小澤洋子、大川由江

交通安全功労団体

栄研化学(株)野木工場、(株)テラウチ産業、(株)栃木銀行野木支店、(株)国際企画、宮脇書店野木店、森永スチロール(株)栃木工場、(有)峯造園

【小山警察署長・小山地区防犯協会長連名感謝状】

防犯功労者

新井明石、大高健、木村光男、須田成治、大森俊夫、柿沼榮進、針谷昇明

防犯功労団体

野木交番連絡協議会、佐川野駐在所連絡協議会

【防犯ポスター】

優秀賞 中野心優（野木中）

