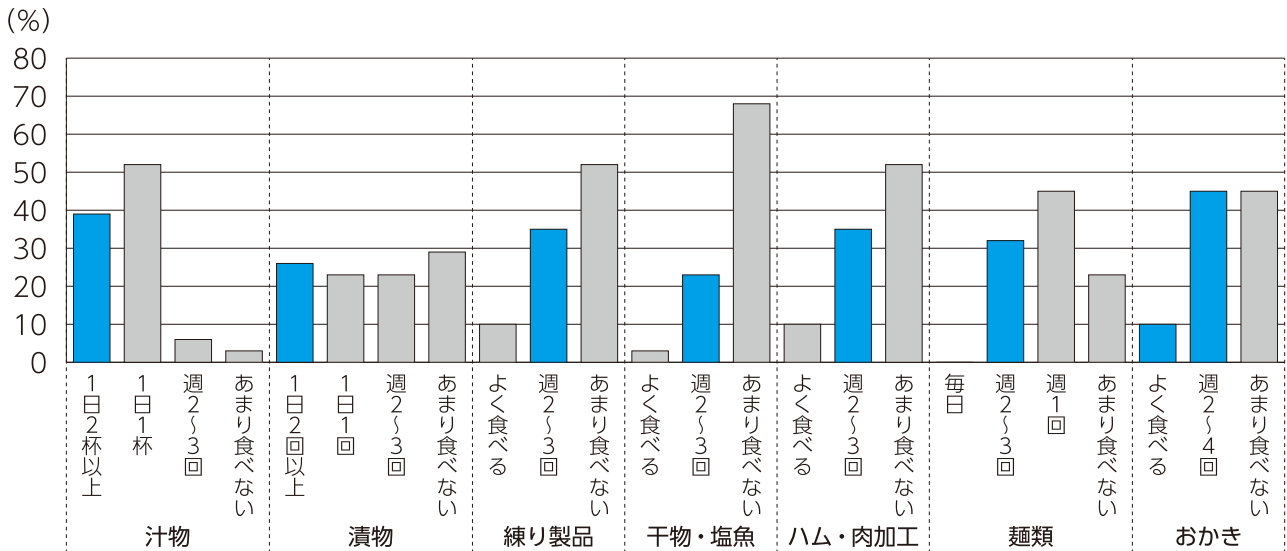


# Part3 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』



南阿蘇村の特定健診で高血圧の人などを対象に、尿中塩分量を測定したところ90%以上の方が塩分の摂りすぎであることが分かりました。さらに、何から塩分を多く摂っているかアンケートをとったところ、汁物や漬物を1日2回以上食べているという人が多くいらっしゃいました。

## 塩分を多く含む食品（塩分摂取調査から）



『減塩』という「小さな大それたこと」に立ち向かうためには、家族という、地域という、小さな単位から、「止める」「減らす」というより、「替える」「工夫する」というやり方が、大切な人に寄り添った「減塩」を実践するための最適な方法です。

(一部抜粋: 『減塩のすべて』日本高血圧学会減塩委員会編集)

## ～減塩でも通常の商品と変わらぬ美味しさを！～

食品メーカー各社が開発を進めてきた減塩食品は今、大きな進化を遂げています。

健康推進課では、日本高血圧学会 (JSH) 減塩委員会が紹介する減塩食品をお勧めしています。

※JSH減塩食品リストで検索: [https://www.jpnsn.jp/data/salt\\_foodlist.pdf](https://www.jpnsn.jp/data/salt_foodlist.pdf)



JSH減塩食品リストのページ

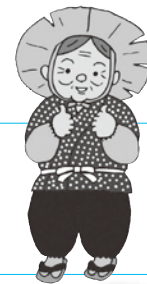
## 【村内の減塩推進協力店】令和2年5月現在

### 《減塩商品販売店》

阿蘇農業協同組合 グリーンなんごう  
スーパーみついで中松店

### 《飲食店》

あじわい館  
白水温泉 瑠璃



ええ～  
あんばい!



減塩商品の販売など減塩推進にご協力いただけるお店を募集しています！詳しくは健康推進課まで。

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL (67) 2704