

Part7 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』



「みなみあそ減塩応援プロジェクト」とは？

南阿蘇村では、高血圧や脳血管疾患が多いことから、妊娠中からライフステージごとの保健事業の中で減塩の普及啓発に力を入れる「減塩応援プロジェクト」に取り組んでいます。

集団健診で減塩食品配布をおこないました！

8月26日から10日間、集団健診があり2,000人を超える方々が受診されました。

今年度は減塩応援プロジェクトの一環として、受診者全員に、減塩醤油と塩分50%のお塩の無料配布、食生活改善推進員がJSH減塩食品の紹介をおこない、多くの方々にご来場いただきました。

今回配布しました醤油などの減塩食品を使って、下記のとおり料理教室をおこないますので、興味のある人はぜひご参加ください。



テイクアウト減塩料理講習会のお知らせ

南阿蘇村食生活改善推進員協議会では、食を通じた健康づくりボランティア活動をおこなっています。村の減塩の取り組みに伴い、減塩食品を使った料理教室をおこないます。

作ったお料理は、お弁当としてお持ち帰りいただきます。

日時	10月16日(金) 午前9時半から12時
場所	白水保健センター 調理室
内容	JSH減塩食品を使った減塩お弁当作り
人数	10人程度
参加費	無料
持参物	エプロン、三角巾、マスク
主催	食生活改善推進員協議会

参加者全員に
減塩食品サンプル
プレゼント!!



※コロナ感染予防のために、検温・手洗い・手指消毒の徹底、手袋着用し衛生管理を徹底し実施いたします。
当日、37℃以上の発熱や体調不良時には、ご参加を控えていただきますようお願いいたします。
また、コロナウイルスの流行状況によって、開催を中止する場合がございます。

※村ではJSH(日本高血圧学会)減塩食品リストに掲載されている商品を薦めています。

JSH(日本高血圧学会)減塩食品リストで検索：https://www.jpnsnsh.jp/data/salt_foodlist.pdf

※減塩食品にはカリウムを多く含むものがあります。腎疾患をお持ちの方は医師にご相談ください。

減塩食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