

【様式1】

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県																						
取組市町村名 取組団体・企業名	佐々町																						
取組の名称	食育月間のPR																						
実施時期	令和3年6月																						
取組内容	<p>1. 佐々町広報誌『広報さざ』6月号の栄養コラムに「6月は食育月間です」～高血圧診断基準が変わりました！！～とテーマを設けて、塩分の取りすぎの注意喚起と減塩のポイントを掲載しました。</p> <div data-bbox="277 882 1525 1655" data-label="Complex-Block"> <p>佐々町健康相談センター ☎63-5800 FAX41-1051</p> <h3>6月は食育月間です【毎月19日は食育の日】</h3> <p>2019年に高血圧診断基準が変わりました!! 身体に必要不可欠な食塩。でも摂り過ぎは禁物です。食塩を摂り過ぎると、高血圧から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険が増すばかりか、腎臓病や胃がんなどの引き金にもなります。減塩を心がけましょう。</p> <p>健康相談センターだより</p> <p>血圧値の分類（家庭血圧）</p> <table border="1"> <tr><td>Ⅲ度高血圧</td><td>160</td></tr> <tr><td>Ⅱ度高血圧</td><td>145</td></tr> <tr><td>Ⅰ度高血圧</td><td>135</td></tr> <tr><td>高値血圧</td><td>125</td></tr> <tr><td>正常高値血圧</td><td>115</td></tr> <tr><td>正常血圧</td><td>75</td></tr> </table> <p>75 85 90 100 mmHg 高血圧治療ガイドライン2019</p> <p>食塩目標量（1日あたり）</p> <table border="1"> <tr><td>男性</td><td>7.5g未満</td></tr> <tr><td>女性</td><td>6.5g未満</td></tr> <tr><td>高血圧の方</td><td>6.0g未満</td></tr> </table> <p>（日本人の食事摂取基準2020年版）</p> <p>こうやさんでおいしく減塩!! 「減塩」と聞くとおいしくないという先入観をもってしまいがちですが、同じ薄味でも「カレー味だよ」「だしを効かせたよ」など工夫した点を伝えることで減塩のマイナスイメージが変わります。塩分控えめでもおいしい調理のコツ「こうやさん」を覚えて減塩上手になりましょう。</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>こ 香辛料 こしょう、唐辛子、カレー粉などのスパイスを効かせる</p> </td> <td> <p>う うま味 かつお節、こんぶなど天然のだしで旨味を増やす。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>や 薬味 しょうが、ねぎ、にんにく、青じそなどを利用して風味を豊かに</p> </td> <td> <p>さん 酸味 酢、かぼす、レモン、トマトを刻んだものなどの酸味で素材の味を引き立てる</p> </td> </tr> </table> </div> <p>2. 令和3年6月に『少年の主張 佐々大会』の参加者に対して、食育パンフレットを入れたポケットティッシュを参加者へ配布しました。（新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、今年度は自由にとっていただく形としました。）</p>	Ⅲ度高血圧	160	Ⅱ度高血圧	145	Ⅰ度高血圧	135	高値血圧	125	正常高値血圧	115	正常血圧	75	男性	7.5g未満	女性	6.5g未満	高血圧の方	6.0g未満	<p>こ 香辛料 こしょう、唐辛子、カレー粉などのスパイスを効かせる</p>	<p>う うま味 かつお節、こんぶなど天然のだしで旨味を増やす。</p>	<p>や 薬味 しょうが、ねぎ、にんにく、青じそなどを利用して風味を豊かに</p>	<p>さん 酸味 酢、かぼす、レモン、トマトを刻んだものなどの酸味で素材の味を引き立てる</p>
Ⅲ度高血圧	160																						
Ⅱ度高血圧	145																						
Ⅰ度高血圧	135																						
高値血圧	125																						
正常高値血圧	115																						
正常血圧	75																						
男性	7.5g未満																						
女性	6.5g未満																						
高血圧の方	6.0g未満																						
<p>こ 香辛料 こしょう、唐辛子、カレー粉などのスパイスを効かせる</p>	<p>う うま味 かつお節、こんぶなど天然のだしで旨味を増やす。</p>																						
<p>や 薬味 しょうが、ねぎ、にんにく、青じそなどを利用して風味を豊かに</p>	<p>さん 酸味 酢、かぼす、レモン、トマトを刻んだものなどの酸味で素材の味を引き立てる</p>																						