















【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	南島原市																																		
取組の名称	広報紙を活用した適塩に関する情報提供																																		
実施時期	6月																																		
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 																																		
取組内容	<p>1. ねらい</p> <p>市民に対して、個人に必要な適塩量（目標量）と摂取している食塩相当量に差があることを知り、適塩を意識して食事をするための情報提供をする。</p> <p>2. 内容</p> <p>広報紙（6月号）に、適塩に関する記事を掲載しました。</p> <p>【記事詳細】</p> <p>適塩とは</p> <p>適塩量（目標量）と摂取量の差</p> <p>うす味習慣のすすめ</p> <div data-bbox="518 1500 1252 2004" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red;">6月は食育月間です ～自分の適塩、知っていますか？～</p> <p style="text-align: center;">国 健康づくり課（南有明庁舎） ☎73-6641</p> <p>● 適塩とは “自分のからだに適した量の「塩分」をとること”です。</p> <p>● 適塩量（目標量）と私たちの塩分の摂取量には差があります 適塩量は年齢や性別、病気の有無によっても異なってきます。 高血圧や腎機能が低下している人などの適塩量は、6グラム未満になります。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="2">性別</td> <td>小児</td> <td>1-2歳 2.2g未満</td> <td>3-5歳 3.2g未満</td> <td>6-7歳 4.2g未満</td> <td>8-9歳 5.0g未満</td> <td>10-11歳 6.0g未満</td> <td>12-14歳 7.0g未満</td> <td>15歳- 7.5g未満</td> </tr> <tr> <td>成人</td> <td colspan="2">1-6歳 6.4g</td> <td colspan="2">7-14歳 8.0g</td> <td colspan="3">15-19歳 10.4g 20歳以上 10.6g</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">性別</td> <td>小児</td> <td>1-2歳 2.2g未満</td> <td>3-5歳 3.2g未満</td> <td>6-7歳 4.2g未満</td> <td>8-9歳 5.0g未満</td> <td>10-11歳 6.0g未満</td> <td>12-14歳 7.0g未満</td> <td>15歳- 7.5g未満</td> </tr> <tr> <td>成人</td> <td colspan="2">1-6歳 6.4g</td> <td colspan="2">7-14歳 8.2g</td> <td colspan="3">15-19歳 8.2g 20歳以上 9.2g</td> </tr> </table> <p>● 適塩に近づぐために、子どもの時から「うす味に！」 こどもの時につちかわれた味覚は、その後の食習慣に大きな影響を与えます。 うす味に慣れることは一人ではできません。家族みんなでおいしくて塩分控えめな食生活を心がけましょう。 ※南島原市食生活改善推進員は、適塩推進をしています。食生活改善推進員の養成講座を開催します。講座については下記をご覧ください。</p> <p>● 適塩への一歩</p> <ul style="list-style-type: none"> ・具だくさんのお汁にして汁を減らす ・めん類の汁は捨てる ・塩分の多い食品のとり過ぎに注意する 例：スナック菓子やファストフード、ハムやソーセージ、漬物や惣菜など ・調味料は「かける」より「つける」 ・減塩食品や減塩調味料を活用する <p style="text-align: right;">減塩</p> </div>	性別	小児	1-2歳 2.2g未満	3-5歳 3.2g未満	6-7歳 4.2g未満	8-9歳 5.0g未満	10-11歳 6.0g未満	12-14歳 7.0g未満	15歳- 7.5g未満	成人	1-6歳 6.4g		7-14歳 8.0g		15-19歳 10.4g 20歳以上 10.6g			性別	小児	1-2歳 2.2g未満	3-5歳 3.2g未満	6-7歳 4.2g未満	8-9歳 5.0g未満	10-11歳 6.0g未満	12-14歳 7.0g未満	15歳- 7.5g未満	成人	1-6歳 6.4g		7-14歳 8.2g		15-19歳 8.2g 20歳以上 9.2g		
性別	小児		1-2歳 2.2g未満	3-5歳 3.2g未満	6-7歳 4.2g未満	8-9歳 5.0g未満	10-11歳 6.0g未満	12-14歳 7.0g未満	15歳- 7.5g未満																										
	成人	1-6歳 6.4g		7-14歳 8.0g		15-19歳 10.4g 20歳以上 10.6g																													
性別	小児	1-2歳 2.2g未満	3-5歳 3.2g未満	6-7歳 4.2g未満	8-9歳 5.0g未満	10-11歳 6.0g未満	12-14歳 7.0g未満	15歳- 7.5g未満																											
	成人	1-6歳 6.4g		7-14歳 8.2g		15-19歳 8.2g 20歳以上 9.2g																													

【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	南島原市 南島原市役所 農林水産部農林課 農業戦略班
取組の名称	食育月間における地産地消強調週間（6月19日～6月25日）の周知
実施時期	6月1日～6月30日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
取組内容	<p>南島原市ホームページ内の農林課のページにおいて、地産地消強調週間（6月19日～6月25日）を案内するサイトを公開した。</p> <p>そのサイト内に、「おいしい南島原」のHP、「長崎四季畑」のHP、「ながさきの地産地消～こだわりおかわり長崎産」（県の食育推進ホームページ）のリンクを貼ることで、市産品及び県産品の周知を図った。</p>