

令和7年4月19日

せいさん食育情報

第13号

◎三豊合同庁舎で 食育イベントを実施しました

西讃保健福祉事務所

コツコツ摂ろう！カルシウム食育ウィーク

- 日時 令和6年6月17日（月）～21日（金）
- 場所 三豊合同庁舎内 1階玄関ホール及び地下中会議室、三豊食堂
- 対象 来庁者、三豊合同庁舎内職員等
- 参加者 73名
- 内容 カルシウム強化メニュー・減塩メニューの提供、献立の栄養表示、食育・健康づくりに関する展示、健康チェック(骨密度測定、体脂肪測定、握力測定、ロコモテスト)



健康チェックでは、昨年度から県が貸出している骨密度測定器を使って測定を行いました。初めて測定した方も多く、自分の骨密度を知るきっかけになりました。今年度も同時期に健康チェックイベントを予定しておりますので、ぜひご参加ください。



カルシウム強化メニュー



参加者からは、「自分の骨密度が知れて嬉しかった」、「食事や運動に気を付けて骨を強くしたい」等の感想がありました。

今月の健康情報メモ

5月17日は 世界高血圧デー

世界高血圧デーは国際高血圧学会により創設されたものです。

高血圧は、日本人の三大死因である脳卒中や心臓病のリスクを高める要因の一つです。しかし、自覚症状がないため注意が必要です。現在高血圧ではない人も、日頃から減塩を意識して予防に努めましょう。

減塩のコツ

- ①調味料を工夫する（減塩タイプや香辛料、酸味等）
- ②旬の食材を使って、薄味でもおいしく食べる
- ③麺類の汁は残す
- ④栄養成分表示を確認する

栄養成分表示 1食(78g)当たり	
熱量	353kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	15.2g
炭水化物	43.4g
食塩相当量	4.9g

1日の食塩摂取の目標

男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満
高血圧 **6.0g** 未満



カップラーメン
約4～6g



漬物(2～3切)
約0.5～2g



ハム・ソーセージ
(1枚/1本)
約0.5～1g



食パン
(6枚切1枚)
約0.8g