



できることから始めましょう「減塩」

高血圧の予防には「塩分を取り過ぎないこと」が重要です。日本人の1日の食塩摂取の目標量は、成人男性8g未滿、成人女性7g未滿ですが、現代人は目標量より約3g多く摂取しているといわれています。

土岐市では近隣市と比べて多くの方が高血圧で医療機関を受診しています。高血圧は心疾患や脳血管疾患など命に関わる病気を引き起こす可能性があります。できることから「減塩」を始めてみませんか。

少しの工夫でできる減塩

▷ 麺類のスープを残す



スープを全部飲む
うどん1人前 約5g

スープを残す
2~3g 減塩

▷ みそ汁は具だくさんにして汁を減らす



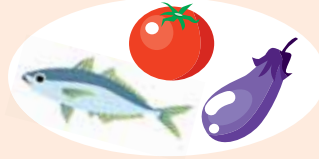
具の少ないみそ汁
1杯約1.5g



具だくさんのみそ汁
1杯約1.2g
0.3g 減塩

塩分の多い調味料を控えて、おいしく減塩する

▷ 旬の食材を使う



▷ 香味野菜や香辛料で味にアクセントをつける



▷ 酢や果物の酸味を効かせて味を補う



▷ 減塩食品を使用する



MEMO

熱中症予防のため塩分を多く摂取する方がいますが、汗を大量にかいた場合を除いて多く取る必要はありません

市長の部屋から

7月15日(水)

今年も三国山キャンプ場が8月31日まで開場することとなり、その安全を願う開山式に出席しました。開山式の最後には、土岐市中馬々子唄保存会による歌や演奏、踊りが披露され、キャンプ場のオープンに華を添えました。

三国山キャンプ場は地元に着した施設として、地域の皆さんでつくる総合開発推進協議会に管理・運営をお願いしています。キャンプ場内や山頂まで上がってくる道路の整備・清掃など、協議会の皆さんにご尽力いただいています。ありがとうございます。



キャンプ場が開かれる1カ月半の間、三国山の安全と、多くの方がキャンプ場を訪れ大自然の中で楽しい時間を過ごしていただくことを願っております。

土岐市長 加藤靖也

