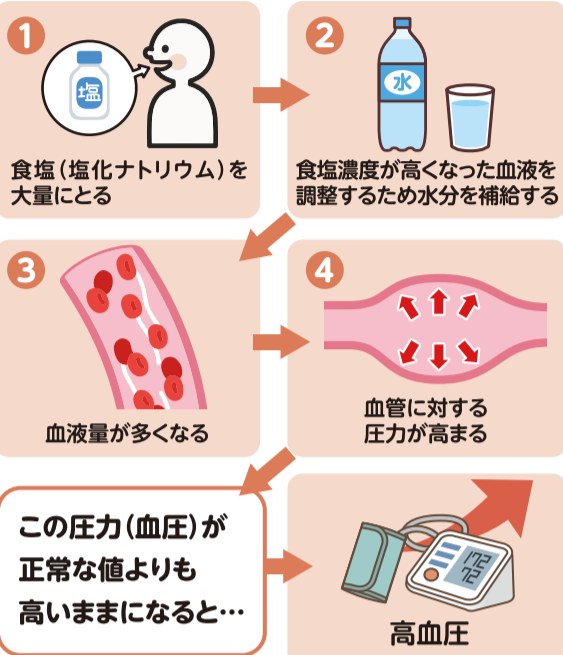


「減塩」の重要性、知っていますか？

減塩は健康を考える上で重要です。食塩のとりすぎは高血圧から動脈硬化を引き起こし、心疾患・脳血管疾患のリスクを高めることが知られています。今は健康だから大丈夫…ではなく、食塩のとりすぎが将来の健康に影響するかもしれません。健康で長生きするためにも、食塩のとりすぎには注意しましょう。

食塩のとりすぎはどうしていけないの？

血圧が高くなるメカニズム



血管が厚く、硬く変化して
動脈硬化に…
さらに**心疾患・脳血管疾患**
につながります！

福島県民は食塩を多くとりすぎています

1日当たりの食塩摂取量	男性	女性
福島県	11.1g	9.0g
目標値	7.5g	6.5g

出典:第三次健康ふくしま21計画



体にとって、本当に必要な食塩の量は
一日1.5g程度(小さじ1/4杯)

少しの工夫でおいしく減塩！

こんなに塩分が含まれています！



味噌汁
1杯 約1.5g



梅干し
1個 約2g



たくあん
3枚 約1.3g



ちくわ
1本 約0.7g



塩鮭
中1切 約1.4g



ラーメン
1杯 約6g

減塩 ポイント 1

麺類の汁は全部飲まない



麺類のスープや汁物をとりすぎると食塩の摂取量も増えます。なるべく汁を残すなど、気をつけましょう。

減塩 ポイント 2

ソース・醤油等はまず味わってから



はじめからドバッとかけるのではなく、味をみて、ちょっと付けて食べましょう。

減塩 ポイント 3

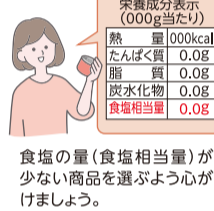
酢や香味野菜を上手に使って脱!「濃い味」



酢や香味野菜の風味で食材のおいしさを引き立てましょう。

減塩 ポイント 4

栄養成分表示の食塩相当量をチェック!



食塩の量(食塩相当量)が少ない商品を選ぶよう心がけましょう。

減塩 ポイント 5

減塩レシピ等の情報を活用



おいしく減塩できる「ふくしま健康応援メニュー」公開中!
テレビ・新聞・レシピサイト等の情報を活用しましょう。

今月の 町税等納期

●町県民税(1期)

納期限⇒6月30日(火)

食育月間(1~30日)

「食」は人が生きていくのに欠かせないものです。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

令和8年
2026

6

June

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1 <small>休</small>	2	3 ●わくわくタイム ●窓口延長日	4 ●夜間ヘルスアップ運動教室 🦷歯と口の健康週間	5 ●ヘルスアップ運動教室	6 ●矢大臣山山開き
7	8 ●1歳6か月児健診	9	10 ●窓口延長日	11 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	12 ●ヘルスアップ運動教室	13
14 ●窓口開庁日 🩸世界献血者デー	15 ●ママのリフレッシュ教室	16	17 ●わくわくタイム ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	18 ●夜間ヘルスアップ運動教室	19 ●ヘルスアップ運動教室	20
21	22	23	24 ●5歳児健診 ●窓口延長日	25 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	26 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	27
28	29	30 <small>休</small>	1 <small>休</small>	2	3	4