

6月は食育月間 みんなで進めよう食育

問すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(582)1138

食事は、生きていくうえで欠かすことができません。毎日を元気で健康に過ごすためには、「食」に関する知識や「食」を選択する力が必要不可欠です。これらの知識や力を身に付け、日々の生活の中で実践できる力を育む取り組みを「食育」といいます。

本市の現状

日本人の食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3gで、目標量の男性7.5g、女性6.5gよりも多い状況です(厚生労働省 令和元年度「国民健康・栄養調査」より)。

本市が令和4年8月に実施した「第2次健康もりやま21に関する市民アンケート調査」では、平成26年度よりうす味や減塩の心がけをしている人が減少しています。目標量を達成できるように減塩を心がけましょう。

高血圧の危険性

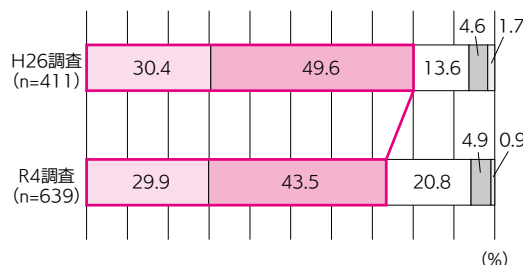
食事で塩分をとりすぎると高血圧になり、その状態が続くと心臓や血管に負担がかかり動脈の弾力性が低下するなど、動脈硬化が進行します。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞など命に危険が及ぶ可能性があります。

塩分を減らすための工夫

- ・塩分の多い各種調味料やインスタント食品、食肉加工品、練り物、漬物、干物などの量を控える。
- ・みそ汁などの汁物は1日1杯までにし、めん類は汁を残す。
- ・うま味や酸味、香り(香味野菜)、辛味(スパイス)などを活用して、塩分の使用量を減らす。
- ・うす味でも食材そのもののおいしさを楽しむことができる、旬の食材を選ぶ。

うす味や減塩の心がけ(単数回答)

□心がけている □少し心がけている □あまり心がけていない
 □全く心がけてない □不明・無回答



生ごみ处理器購入助成

家庭から排出される生ごみの減量化推進のため、生ごみ处理器の購入費用の一部を補助します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

☎ 下記のすべてを満たす人

- ・市内在住
- ・生ごみ处理器を設置でき、生成した堆肥を適正に処理できる
- ・過去5年以内に同一世帯の人が本補助金を受けていない

補助対象機器	補助率	上限額
自然醗酵式生ごみ处理器(コンポスト型)	1/2	3,000円
機械式生ごみ処理機		30,000円
簡易式生ごみ処理バケツ		1,000円

☎ 店舗(ネット店舗可)で新品機器を購入後、3カ月以内に申請書兼請求書に必要書類を添付し、下記へ申し込み(予算に達し次第終了)。申請書兼請求書は、市ホームページからダウンロード可。

添付書類 領収書の写し、保証書の写し、本人確認ができる公的確認書の写し

問ごみ減量推進課

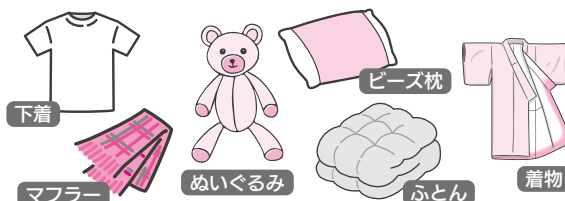
☎・☎(584)4692 FAX(584)4818

新・クルちゃんの No.154 つぶやき



6月は梅雨の季節。雨の日に古布を出すのは控えてね。

古布は主に海外へ輸出し、再利用しています。濡れた古布は再利用できないので、回収日に雨が降っている場合は出すのを控えていただき、次回の回収日まで待っていただくよう、ご協力をお願いします。排出時は、ひもでしばって資源回収容器へ出してください。以下の品目は再利用できないので、古布ではなく、50cm以下に切って焼却ごみとして出してください(一例)



※詳しくは、ごみカレンダー、ごみ分別アプリに掲載しています。

問ごみ減量推進課

☎・☎(584)4692
 FAX(584)4818

ごみ分別
 アプリ
 配信中!



iOS版



Android版