

塩分計で塩分チェック

塩分計をご存じですか？汁物や煮物のだしなどの塩分の濃さを簡単に計ることができます。

健康な方で、汁物の塩分濃度の適正値は0.6%～0.9%(汁椀1杯で1.0g～1.2gの食塩相当量)程度です。日本人の1日の食塩摂取目標量は男性で7.5g、女性で6.5gです。1食にすると2g強ですので、汁物で約半分の塩分を摂ってしまいます。汁物は気を付けて食べなければ、塩分の摂りすぎの原因にもなってしまいます。

塩分の摂りすぎが高血圧と深く関係していることは多くの方がご存知だと思います。高血圧は自覚症状が少なく、令和元年国民健康栄養調査では日本人(20歳以上)の5人に1人が高血圧と言われています。慢性的な高血圧は、脳血管疾患、心疾患、CKD(慢性腎臓病)など重篤な疾患につながりやすいため、血圧測定や減塩の意識など、日ごろからの対策が重要です。

〈汁物からの塩分を控えるポイント〉

- ① 調味料はしっかり計る。
- ② かつお、昆布、煮干しなどから風味良いだしをとる。
- ③ 具たくさんにして、汁の量を減らす。
- ④ 生姜、ネギ、ごま、こしょう、山椒などの薬味や香辛料の風味を効かせる。

普段食べている汁物の塩分が濃いのか薄いのかわからない方、薄味を心がけているけど本当に減塩になっているのか気になる方、健康のために塩分を控えたいと思っている方は、大崎町役場で測定することができます。気になる方は保健福祉課健康増進係までお問い合わせください。

塩分計の種類			
	スプーンタイプ	スティックタイプ	直接乗せるタイプ
使い方	液をすくう	先端部分を液につける	測定部に液をたらす

(家電量販店やドラッグストアなどで購入もできます。店の販売や使用方法は直接購入店にご確認をお願いします。)

家畜商講習会のご案内

「令和5年度家畜商講習会」が下記の日程で開催されます。参加には申込が必要です。

日程	第1日目	7月18日(火) 9:00～17:00
	第2日目	7月19日(水) 9:00～17:00
講習会の内容	1 家畜の取引に関する法令(4時間) 2 家畜の品種及び特徴(4時間) 3 家畜の悪癖、機能障害及び疾病(6時間)	
場所	鹿児島県社会福祉センター別館2階 (〒890-8517 鹿児島市鴨池新町1-7)	
参加費	講習手数料として「鹿児島県収入証紙(3,300円分)」が必要です。	
申込締切	6月30日(金)鹿児島県農政部畜産課中小家畜係 必着	

※申込に必要な書類は役場農林振興課畜産係に準備しております。詳細につきましては下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 大崎町役場農林振興課畜産係 ☎476-1111(内線504・505)
鹿児島県農政部畜産課中小家畜係
〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1 ☎099-286-3226