

# えがおが いちばん!!

永谷

優弦くん (1歳)



「元氣いっぱい♡イタズラ大好き♡」

江藤

颯汰くん (5か月)



「今からお風呂に入るよ!」

★問い合わせ先★  
 申込先★  
 〒756-8601 山陽小野田市役所  
 シティセールス課 (☎82-1148)



# ねたろう君の 食育くらぶ

元氣いっぱい★



健康な毎日を過ごすため  
 塩分控えめ生活を!



平成29年度に実施した「健康づくりに関する意識調査」では、「塩分控えめにいつも心がけている」と回答した市民の割合が33.0%でした。市では、第2次山陽小野田市食育推進計画において、この割合を増やすことを目標にしています。日ごろの食生活で、できることから取り組んでみませんか?

## 塩分を控えるポイント

- 1 酸味や香辛料、天然だしなどの風味を利用して、塩分の多い調味料を減らす
- 2 「かけて食べる」より「つけて食べる」で、しょうゆなどの調味料を減らす
- 3 塩分の多い漬物の量や汁物の回数を減らす
- 4 塩分の多い外食や加工食品の摂り過ぎに注意する
- 5 麺類の汁を残す

1食(95g)当たり  
 食塩相当量:5.2g  
 めん・かやく:1.6g  
 スープ:3.6g



例) カップ麺の塩分量

## ■成人1日の食塩摂取の目標量

男性:8.0g 未満 女性:7.0g 未満

(山口県民の1日の食塩摂取量は男性10.7g, 女性8.7g)



【問い合わせ先】健康増進課 ☎71-1814

水道のことは水道局まで ☎83-4111

# 水とくらし



◎耐震性を有する新沖部配水池が完成しました  
 旧配水池の隣に新沖部配水池が完成しました。市内では初めてステンレспанネルを使用した配水池で、水道管には耐震管を採用しています。これにより、地震等に強い施設となりました。今後も、災害等に強く、安心・安全で安定的に水を給水できるよう、努めます。



## 【工事概要】

- 施設の構造: ステンレス製配水池
- 施設規模: 67m<sup>3</sup>
- 給水開始日: 2月15日