

えがおがいちばん!!



なかむら ゆ い
中村 結心ちゃん (3歳)



なかむら ゆ あ
中村 結愛ちゃん (6か月)
姉妹仲良く遊んでね!

お子さんの写真を募集しています!

詳しくは市ホームページをご覧ください。

★問い合わせ・申込先★

〒756-8601 山陽小野田市役所 総務課 (☎ 82-1148)

なたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★

塩分を摂り過ぎていませんか?

塩分を摂り過ぎると、高血圧につながります。高血圧は動脈硬化などの原因となり、動脈硬化が進むと狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。

平成23年の国民健康・栄養調査によると、1日当たり成人の塩分平均摂取量は、男性11.4g、女性9.6gでした。目標としている男性9g、女性7.5gより多いのが現状です。



★塩分を減らすポイント★

🍷 うまみなどで味にアクセントを

かつおや昆布などの天然だしのうまみ、レモンやポン酢などの酸味や唐辛子などの辛味などをきかせると薄味でも美味しく食べられる。

🍷 調味料は「かける」より「つける」

小皿に使う分だけ入れて、つけるようにすると摂取する量が少なくなる。



🍷 麺類の汁は残す

ラーメンなどの麺類の汁には塩分が多く含まれている。汁を全て残すだけで約3g塩分量が違う。

🍷 加工食品を摂り過ぎない

加工食品には塩分が含まれているものがある。
④ちくわ大1本100gで2.4g、梅干1個10gで2.2g

🍷 野菜を食べよう

野菜に含まれるカリウムや食物繊維は塩分(ナトリウム)を排出する働きがある。

⑤トマトジュースは200ccで1.4gの塩分が含まれるものもある。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

男女共同参画宣言都市

女と男の行詩

今月の一行詩は、『職場編』からご紹介いたします。

『職場編』の作品には、働く男女は対等なパートナーであり、男女が共にいきいきと働ける職場づくりや仕事も家庭もバランス良く保つ(ワーク・ライフ・バランス)など職場における男女共同参画の実現に向けた視点から詠まれています。

性別だけではなく、個々の「違い」や「特性」といった多様な能力、価値観を尊重し受け入れていくことなど、日ごろの意識や行動を男女共同参画の視点から見直していくことは、個々の能力が発揮でき、働きやすい職場づくりにしていくうえで大切なことです。

- 能力重視 成長企業は 性別無関係
- 仕事に対する真摯な姿勢 彼も彼女も美しい
- 男と女は張り合うより 助け合った方がいいよね
- 職場では 上司の彼も 家事育児
- 女子会の提言支える わが社の発展