

◎「味覚をつなぐ減塩プロジェクト」がはじまります！

市民の健康課題となっている脳血管疾患・心疾患・高血圧症などの大きな要因の1つが「塩分のとりすぎ」です。市ではスマイルエイジングの取組として、これまでの食育をパワーアップし、みんなで「うす味＝物足りない」ではなく、「おいしく減塩」を目指します。

合言葉は味覚を「そだてる・みがく・ととのえる」

●味覚を「そだてる」ー いまが大切、子どもの味覚

味覚は3歳頃がピーク、8歳頃までに形成されると言われています。小さい頃の「うす味に慣れる経験」が、将来の健康につながります。母子保健事業等で、家庭でできる減塩のコツを紹介。市内保育園・幼稚園と連携し取組を支援します。

●味覚を「みがく」ー 濃い味に“慣れない”工夫を

濃い味に慣れると、素材の味を感じにくくなり、知らないうちに塩分が増えがち。子どもが食塩と体への影響を学び、自分で選べる力を育てます。市内の学校等での減塩教室(授業)、おいしく減塩味噌汁づくりチャレンジ、出前講座を実施。



●味覚を「ととのえる」ー “自然に減塩できる”環境づくり

「健康に関心がなくても、いつもの買い物や外食で減塩できる」環境づくりを進めます。食品関連事業者へ事業説明、実態把握、減塩商品の販売促進、減塩メニューや表示等の働きかけを行います。



健康増進課 (☎71-1815)

【もぐもぐはかせ教室】

- 対象 1歳半～3歳児とその保護者
- 日時 8月1日(土) 9:45～10:25
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 カラフル夏野菜☆そうめん作りほか
- 定員 10組(親子20人程度)
- 持参物 ハンカチ、お茶(水分補給)
- 参加料 1人100円
- 申込期限・方法 7月26日(日)までにWEB申請



健康増進課 (☎71-1815)

【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半～就学前の子ども
- 日時 8月1日(土) 11:00～11:45
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 5つの味比べ(味覚体験)・カラフル生春巻き作り
- 定員 9人 ●参加料 1人200円
- 持参物 エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶(水分補給)
- 申込期限・方法 7月26日(日)までにWEB申請



健康増進課 (☎71-1815)

【こころの健康相談会を開催します】

最近気分が落ち込みやすい・不安やイライラが続く・家族の心の不調が心配などのお悩みを抱えていて、誰にも相談できず困っていませんか？医師・保健師による個別相談会を実施します。

- 対象 市内在住のこころの悩みを抱えるご本人・ご家族
- 日時 要相談
- 場所 保健センター
- 費用 無料
- 申込方法 窓口、電話

健康増進課 (☎71-1814)

【山口大学病院市民公開講座】

- 日時 7月4日(土) 11:00～12:30
- 場所 山口大学医学部附属病院 A棟1階 オーディトリウム(宇部市南小串一丁目1-1)
- 演題 『救急』のことをもっと知ろう！～救急車到着までの“10分”でできること～

- 申込方法 電話、WEB申請

山口大学病院広報戦略センター



(☎22-2009)