

# 北播磨県民局からのお知らせ

北播磨版の  
問い合わせは

北播磨県民局総務企画室総務防災課へ  
〒673-1431 加東市社字西柿1075-2

☎0795-42-9318 F 0795-42-4704



困ったとき、  
まずは[さわやか県民相談]へ  
☎0120-61-7830  
携帯電話からは☎0795-42-5111  
平日(祝日等を除く)9時～17時30分

## 家族で知りたい 食塩の取り方

食塩は、食べ物の消化を助け、血液の量を維持してくれる大切な調味料です。しかし、取り過ぎると血管に負担がかかり、高血圧などの原因に。北播磨地域の1日当たりの食塩摂取量は県平均9.6gを上回る10.4gです※。食塩の取り過ぎは、重要な課題の一つです。※平成28年度ひょうご食生活実態調査結果より

問 加東健康福祉事務所 ☎0795-42-9365 F 0795-42-6228

### 1日当たりの食塩摂取目標量は？

大人	男性		女性	
	現状値	10.7g	現状値	9.1g
	目標値	7.5g未満	目標値	6.5g未満
子ども	男子		女子	
	現状値 (7歳～14歳)	8.6g	現状値 (7歳～14歳)	7.8g
	目標値 (12歳～14歳)	7.0g	目標値 (12歳～14歳)	6.5g
	目標値 (10歳～11歳)	6.0g未満	目標値 (10歳～11歳)	6.0g未満

出典) 目標値: 日本人の食事摂取基準(2025年版)策定委員会報告書  
現状値: 令和5年国民健康・栄養調査結果報告書

世界保健機関(WHO)では、大人も1日5g未満を推奨しています。生きていくために必要な食塩の量は1日たったの1.5g。みそ汁約1杯分です。



### 身近な食べ物に含まれる食塩の量 (目安)

ご飯 0g	ラーメン 6g～7g	カレーライス 3.7g	握りずし10貫 3.7g
※汁を残すと4g～5g			
ポテトチップス 0.5g	食パン 6枚切り 0.8g 5枚切り 1g	スポーツドリンク (500ml) 0.5g	

食塩摂取量は、1日3食の中で調整を。  
3食とも塩分が多い食事にならないように  
気を付けましょう。



#### 子どもの頃から 食塩摂取量に注意が必要です

- 味覚や食習慣を形成する時期です  
濃い味に慣れてしまうと、薄味を受け入れにくくなってしまいます。
- 将来の血圧に影響します  
1日当たり10gの食塩摂取量の場合、血圧は10年間でおよそ6mmHg(ミリ水銀)上昇することが報告されています(INTERSALT研究より)。

#### 食塩を取り過ぎないために 今日からできること

- まずは素材の味や香ばしさを感じ、少しずつしょうゆやソースを付けましょう。
- ご飯の甘みを意識して、おかずがある時はふりかけなしで食べてみましょう。
- すしのしょうゆは、しゃりには付けず、ネタに少しだけ付けるようにしましょう。

#### 家で簡単減塩レシピ

- カボチャを焼いてカレー粉をまぶすと、食塩ゼロでもおいしい一品になります。
- トマト、タマネギ、厚揚げとたっぷりのかつお節を炒めたら、ほんの少しの麺つゆで奥深い味わいになります。
- みそ汁を具たくさんにするだけで汁の量が減り、通常より減塩になります。

## Information

イベント等は延期・中止の場合があります

### 「2025写生画コンクール 入賞作品展」を開催

日 12月19日(金)～2026(令和8)年1月18日(日)  
所 県立フラワーセンター  
料 一般550円、70歳以上250円、高校生以下無料(入園料)  
問 同センター  
☎0790-47-1182  
F 0790-47-1561

### 県営住宅「小野神明住宅」 の入居者募集

新築物件。子育て世帯優先枠(3戸、小野市外の県内在住者限定)も設けます。  
所 小野市神明町417-4  
定 10戸程度(抽選)  
申 問 12月12日(金)までに☎で小野市地域振興部まちづくり課へ  
〒675-1380 小野市中島町531  
☎0794-63-1271  
F 0794-63-2614



### 12月1日は世界エイズデー U=U／検出されない＝性感染しない

早期発見と治療のためエイズ、梅毒の検査を受けましょう。毎月2回実施。  
日 第1・3木曜13時15分～14時  
所 加東健康福祉事務所  
申 問 前日までに☎で  
同事務所健康管理課へ  
☎0795-42-9436



### 12月は税收確保重点月間です

税は、防災対策、子育て支援、道路整備など、さまざまな施策の財源です。加東県税事務所では、北播磨5市1町と連携し、次の取り組みを強化します。  
●預金、給与、売掛金、自動車、不動産などの差し押さえ  
●搜索や一斉集中催告  
問 加東県税事務所収税管理課  
☎0795-42-9334  
F 0795-42-6237