



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

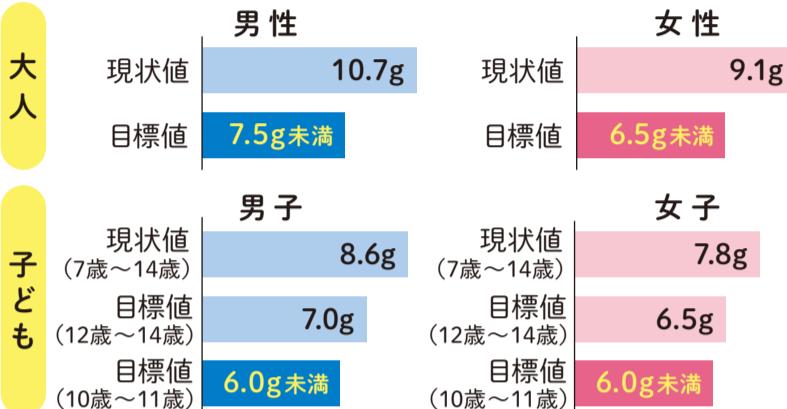


困ったとき、
まずは[さわやか県民相談]へ
0120-61-7830
携帯電話からは0795-42-5111
平日(祝日等を除く)9時~17時30分

家族で知りたい

食塩の取り方

1日当たりの食塩摂取目標量は?



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。

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

身边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 5枚切り 0.8g 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(INTER-SALT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、少しづ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。
- みそ汁を具だ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㊐
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 12月12日金までに④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 前日までに④で同事務所健康管理課へ
0795-42-9436



12月は税収確保重点月間です

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 加東県税事務所收税管理課
0795-42-9334
F 0795-42-6237