

「減塩推進月間イベント」

門司区役所保健福祉課

北九州市では毎年9月を「北九州市減塩推進月間」として集中的な取り組みを行っています。

1. 実施期間: 令和6年9月3日
2. 実施場所: ゆめマート門司
3. 対象者: 市民
4. 実施内容:

血圧測定、血管年齢測定、塩分摂取量チェック、ベジチェック(推定野菜摂取量測定)、適塩みそ汁の試飲、減塩食品の配布、栄養相談、塩分の多い食品(フードモデル)や減塩食品の展示

※無関心層を捉えるため、スーパーマーケットで実施、興味を引きそうな、血管年齢測定等を内容とした。

5. 本取組の効果:

参加者からは、「食品にこんなに塩分が入っているとは知らなかった」「子どものお菓子選びに減塩のものを探してみよう」「野菜の量を再認識した」等の感想が聞かれ、市民へ、減塩や、野菜の摂取等について気づきを促すことができた。

6. 本取組に対するお問い合わせ先:

門司区役所保健福祉課 (093)331-1888



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g
SMART LIFE

まずは **-2**

おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かきこく減塩。

