

楽しく、おいしく減塩を

健康のための減塩に我慢して取り進むのではなく、日々の食事を楽しくおいしく続けることを提案するイベント「今日はいい塩梅」が京都市左京区の岡崎公園で開催された。人気のベーカリーやカフェのほか、体にうれしい食べ物や野菜、雑穀の販売、健康情報など幅広い会場で並び、親子で塩について学ぶファミリーも多かった。

京で「いい塩梅」イベント

「健康関係者だけでなく、感なき若年世代、高齢者、関係者、行政委員会、健康より仕事のある主婦世代など」を対し、働き盛り世代や若者に、改めて開催した。



「健康ばんざい」京のおばんざい弁当シリーズの紹介と即売ブース



塩ひとつまみの重量を確かめる「塩をはかるう」のコーナー

スタンプラリーは「食べ物の中の塩ミッケー」「塩をはかるう」など四つのブースで行われた。食塩採取量は、血圧が高めの人は1日6g未満が推奨されている。うどん（汁を含んで塩5〜6g）やラーメン（同6〜7g）だけでなく、食

こんな食品・料理に塩分が多い

（日本栄養士会「ヘルシーダイアリー」より）

食パン（6枚切り1枚）	0.8g*
みそ汁（1杯）	1.5g*
塩漬（中辛1切れ）	1.1g*
梅干し（1個）	2.2g*
ラーメン（汁を含む1杯）	約6〜7g*
ちくわ（中1本）	約0.7g*
スパゲティ（ゆで麺1人前）	1.0g*
プロセスチーズ（25g）	0.7g*

塩の量が多い食べ物や、意外な量の塩が含まれている食べ物を探そう「食べ物の中の塩ミッケー」のコーナー（京都市左京区・岡崎公園）

楽しくおしゃべりに減塩

高血圧による心臓病や腎臓疾患などをさまざまな病気の予防のための減塩を、「我慢」というつらいイメージから脱却し、楽しくおいしく心地よく進めることを提案するイベント「今日はいい塩梅」が13日、京都市左京区の岡崎公園で開催された。体にうれしい食品や雑穀などのマーケットや、塩の上質な使い方をアドバイザーするブース、アイルランド音楽などのライブも行われる。

医療関係者だけでなく、実生活で減塩を推進する行政委員会が初めて主催する。健康より仕事や趣味、流行に敏感な若年世代、食育に関心のある子育て世代など、普段は減塩がやりにくいという人たちが、日々の食生活で減塩を楽しく実践するヒントを探そう。塩分量が多い食品や調味料、少ない塩分量の食品を比較して紹介する。

「我慢」つらいイメージ脱却
左京で13日「いい塩梅」提案イベント



上手な使い方アドバイザー

いしく食べるコツを紹介するブースもある。実行委員長の八田内科院長は「我慢」つらいイメージ脱却をテーマに話している。

イベントは午前10時から午後3時。19日にオンライン公開講座「デジタルヘルスが高血圧治療を変える」（無料）、24日にオンラインフォーラム「最先端の科学が導くESG環境・社会・ガバナンス」と食の未来（有料）を開く。運動企画として、又食堂（京都市下京区・佛光寺町）が12月1日（火・水）は休み、また「いい塩梅」を推進する行政委員長の八田内科院長（京都市左京区・八田内科病院）がアドバイザーを務める。

（稲庭 隆）

京都新聞

2022年11月11日（金）

朝刊 023ページ

京都新聞

2022年11月29日（火）

朝刊 024ページ