

毎月20日は「とうかい減塩day」です♪

東海村では「減塩×もっと野菜を食べよう」の取り組みを推進しています。

村での取り組み例を紹介

みなさんも健康生活のために
減塩生活に取り組んでみませんか？



26名
参加



24名
参加



1519名
参加
2023.10.13現在

～大豆クッキー作り&大豆の栄養講話～

～からだにやさしいクッキング&減塩講話～

～野菜摂取レベル測定会～

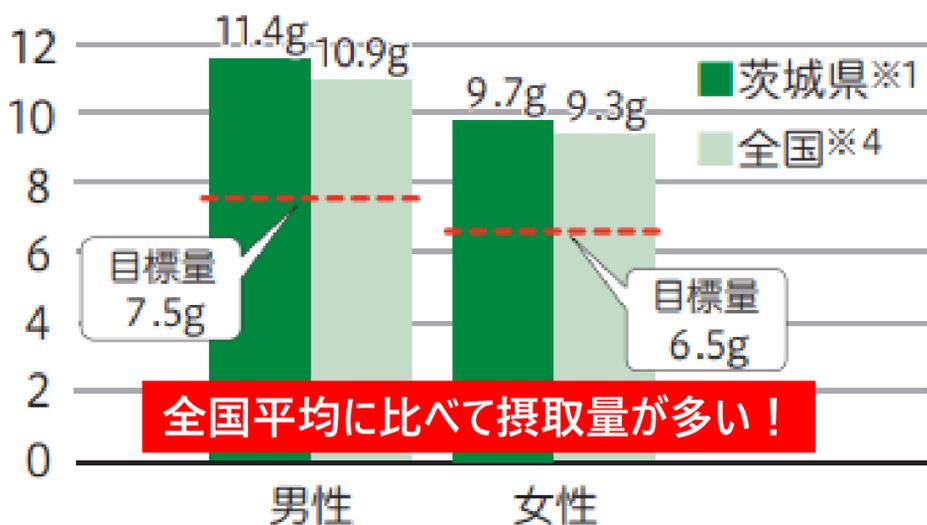
減塩に関する料理教室や講座の実施，食生活改善推進員との連携や減塩レシピの紹介など様々な取り組みを行っています。

詳細は、右記QRコードよりホームページをご参照ください。



塩分を摂りすぎると・・・？

【茨城県と全国の1日の食塩摂取量(g)の平均値】



食塩の取り過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病などのリスクを高めます。本村では、死因や医療費において循環器疾患の割合が高くなっており、健康で長生きをするために、減塩は欠かせません！

※1...厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

※4...茨城県「総合がん対策推進モニタリング調査報告書」(平成29年3月)

