
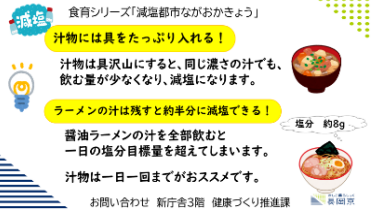
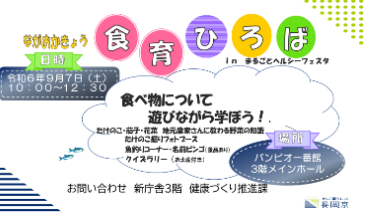
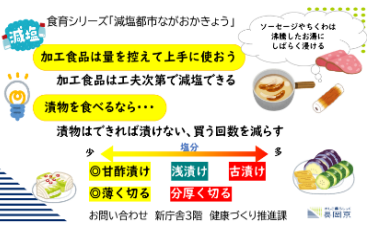

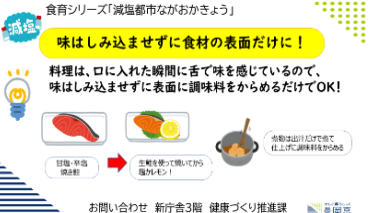
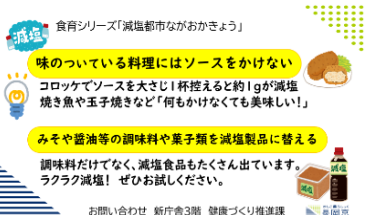


対象月	タイトル	本文	読み上げ	該当する 数値目標
R6. 6 月	家族みんなで食育 デジタルサイネー ジ依頼 (バス停等)	 <p>～「おうちで食育」のススメ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ★主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう ★適塩を心がけよう ★地元産の食材を購入しよう ★できるだけ家族一緒に食べよう ★食品ロスをなくそう <p>お問い合わせ 新庁舎3階 健康づくり推進課</p>	6 月は食育月間。毎月 19 日は食育の日。地元産の食材を使う、食品ロスをなくす、親子で食事作りなど、おうちで取り組んでみませんか。	①③⑤⑦
8 月	減塩のポイント① 減塩をテーマに毎月ポイントを掲載する (8 月～12 月)	 <p>食育シリーズ「減塩都市ながおかきょう」</p> <p>汁物には具をたっぷり入れる！</p> <p>汁物は具沢山にすると、同じ濃さの汁でも、飲む量が少なくなり、減塩になります。</p> <p>ラーメンの汁は残すと約半分に減塩できる！</p> <p>醤油ラーメンの汁を全部飲むと一日の塩分目標量を超えてしまいます。</p> <p>汁物は一日一回までがおススメです。</p> <p>塩分 約8g</p> <p>お問い合わせ 新庁舎3階 健康づくり推進課</p>	汁物は、具沢山にすると、同じ濃さの汁でも、飲む量が少なくなり、減塩になります。汁物は、一日 1 杯までがお勧めです。	
9 月	まるごとヘルシー フェスタ	 <p>食育ひろば</p> <p>食べ物について遊びながら学ぼう！</p> <p>お問い合わせ 新庁舎3階 健康づくり推進課</p>	9 月 7 日、土曜日、バンビオ 3 階で、食育ひろばを開催します。大人も子供も一緒に食べものについて遊びながら学びませんか？	①⑥
	減塩のポイント②	 <p>食育シリーズ「減塩都市ながおかきょう」</p> <p>加工食品は量を控えて上手に使う</p> <p>加工食品は工夫次第で減塩できる</p> <p>漬物を食べるなら・・・</p> <p>漬物はできれば漬けない、買う回数を減らす</p> <p>少 ← 塩分 → 多</p> <p>◎甘酢漬物 ◎漬く切る ◎漬く切る ◎漬く切る</p> <p>お問い合わせ 新庁舎3階 健康づくり推進課</p>	ソーセージやちくわなどの加工食品は、茹でると塩分を減らせます。加工食品や漬物は量を控え、上手に減塩しましょう。	
10 月	減塩のポイント③	 <p>食育シリーズ「減塩都市ながおかきょう」</p> <p>酢やレモンを使う</p> <p>塩やしおゆを控えて酢やレモンの酸味を活かす</p> <p>香味野菜やスパイスを利用する</p> <p>香味野菜や香辛料を利用することで味がしまり、塩分控えめでもおいしい！</p> <p>お問い合わせ 新庁舎3階 健康づくり推進課</p>	減塩を、補う助っ人、酢やレモン、香味野菜や香辛料。酸味や香りを加えることで味にメリハリがつき、塩分が少なくても、おいしくいただけます。	
11 月	減塩のポイント④	 <p>食育シリーズ「減塩都市ながおかきょう」</p> <p>味はしみ込ませずに食材の表面だけに！</p> <p>料理は、口に入れた瞬間に舌で味を感じているので、味はしみ込ませずに表面に調味料をからめるだけでOK！</p> <p>①塩・酢・醤油をからめる ②食材を焼いてから①をのせる</p> <p>お問い合わせ 新庁舎3階 健康づくり推進課</p>	料理は、口に入れた瞬間に、舌で味を感じているので、味はしみ込ませずに、表面に調味料をからめるだけでも、美味しく感じます。	
12 月	減塩のポイント⑤	 <p>食育シリーズ「減塩都市ながおかきょう」</p> <p>味のついている料理にはソースをかけない</p> <p>コロッケでソースを大さじ 1 杯控えると約 1g が減塩</p> <p>焼き魚や玉子焼きなど「何もかけなくても美味しい！」</p> <p>みそや醤油等の調味料や菓子類を減塩製品に替える</p> <p>調味料だけでなく、減塩食品もたくさん出ています。ラクラク減塩！ぜひお試しください。</p> <p>お問い合わせ 新庁舎3階 健康づくり推進課</p>	味のついている料理に、調味料をかけないようにすると約 1g の塩分が減塩できます。調味料や菓子類を減塩製品にすると効果大。	

