

報道機関各位

担 当 健康づくり課 健康増進担当 佐藤

TEL/FAX 0942-53-4231 / 0942-53-4119

E-MAIL kenkoudukuri@city.chikugo.lg.jp

塩分摂りすぎていませんか？～『減塩フェア』



毎月 17 日は減塩の日です。高血圧は、日本で最も患者数の多い生活習慣病で、原因の一つは塩の摂り過ぎです。血圧や日頃食べている汁物の塩分濃度測定、また味噌汁の飲み比べなど実際に体感してもらうことで、自分の食生活、健康づくりについて考えるきっかけづくりとなるよう実施します。

■名 称	減塩フェア in ゆめマート筑後
■日 時	令和 7 年 3 月 16 日（日） 9：30～12：00
■場 所	ゆめマート筑後東側入口、サービスカウンター前
■内 容	●味噌汁飲み比べ（手づくりだしと市販の顆粒だし） ●汁物塩分測定（自宅で作った汁物を 50cc 程度持参いただき、塩分が多くないかを測定します） ●血圧測定 ●減塩商品の紹介 ●減塩に関するクイズ ●料理に含まれる塩分量の展示 ●高血圧に関する展示 ●抽選会（簡単なクイズに答えると減塩商品等が当たるくじ引き）