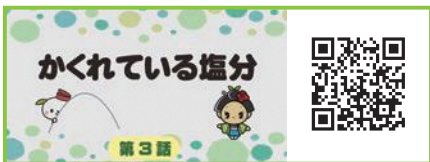


全6回

できえん 適塩でいこう！ YouTube 紹介



できえん 「適塩」について、
楽しく学べる動画だよ！
ぜひみんなで観てね！



ティー 島田市 TE・A プロジェクト

T でき **E** えん **A** アクシオン

適塩とは、
適正な塩分摂取量を知って、できることから始めよう！という取り組みです。
誰もが元気に暮らし続けられる島田市を目指して、
「適塩」の普及に取り組み、市民一人ひとりの健康づくりを後押しします。



←島田市 TE・A プロジェクトの
HPはこちらから
適塩に関する動画や、
適塩マイスター店の情報など
掲載していきます。

ほくはヘルシろう！
しっぽの計量スプーンをふりふり♪
適塩をみんなに
アピールするヨ



制作：島田市国保年金課 (TEL. 0547-34-3295)

監修：中野ヤスコ (管理栄養士・調理師・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)
健康食堂「くるみキッチンプラス+」オーナー



食の学び舎くるみHP

ヘルシろうの できえん 適塩6か条

できえん!
できえん!



その1

野菜
マシマシで
適塩でさじいり!

その2

素材の
うまみを
生かして
適塩でさじいり!

その3

加工品や
漬物は
控えて
適塩でさじいり!

その4

汁物は
具たくさんで
適塩でさじいり!

その5

調味料は
かけるより
つけるで
適塩でさじいり!

その6

塩分量を
チェックして
適塩でさじいり!



できえん
適塩を実践すると
「高血圧」などの
病気の予防に
つながるよ!



ヘルシろう



ティー 島田市 TE・A プロジェクト