

## 減塩に取り組んでみませんか？

減塩は高血圧や脳血管疾患の予防だけでなく、骨粗しょう症の予防にもつながります。  
どうすれば減塩につながるか、ポイントをお伝えいたします！

### 汁物はだしをとって具たくさんに

昆布やカツオ節等天然のだしを使うとうまみが出るため、減塩でも美味しく食べられます。野菜等で具沢山にすると汁が少なくても美味しく食べられます。



### 汁物減塩調味料をうまく使おう

調味料は使いすぎると塩分過剰摂取につながります。減塩調味料を選びとより減塩ができてよいでしょう。



### 煮物は薄味に

煮物は味付けが濃くなりやすいです。少し冷ましてから味を調べ、薄味を心がけましょう。



### 漬物は食べすぎ注意

漬物は小皿1枚分で塩分約1~2g近くあります。食べる量や頻度に気を付けましょう。



### 麺類の汁は残しましょう

麺類は1食で4~8gの塩分が含まれています。汁を残すと約1.5gの減塩になります。



その他に酸味や香りを利用したり、味付けにメリハリをつけるなど、できそうなところから減塩に取り組んでみましょう！



札幌北辰病院 HP より引用

京都市西京区地域介護予防推進センター

## 地域のお宝情報

京都市地域支え合い活動創出事業

### 西京区地域支え合い活動入門講座

地域で支え合い活動や、ボランティア活動を始めたい方を対象に、「地域支え合い活動入門講座」を開催します。

本講座では、生活支援に関する基本的な知識や、活動を始めるために役立つ情報を提供します。

ご自身の力を「支え合い」に活かしたい方、地域の支え手としてご活躍いただける方の受講をお待ちしております。

開催日① 8月22日(火) 14:00~15:30

場所 西京老人福祉センター 定員 20名

開催日② 8月24日(木) 14:00~15:30

場所 洛西老人福祉センター 定員 20名

対象 高齢者等を対象とした支え合い活動、

ボランティア活動に興味のある方

申込み 令和5年8月10日(木)まで(申込先着順)

問合せ 西京区地域支え合い活動創出コーディネーター

(区社会福祉協議会 ☎075-394-5711)

受講者募集!

### 第14回

### 西京区認知症区民公開講座

令和5年9月2日(土) 14:00~16:00

場所：京都市西文化会館ウエスティ 大ホール

定員 400名 ※(応募者多数の場合は抽選)

共催：西京区認知症地域ケア協議会

西京区地域支え合い活動創出コーディネーター

① 講演：「認知症になってよかった」

幸 陶一氏

(京都府認知症応援大使)

木寺弘美氏(進行)

(京都市境谷地域包括支援センター)

② パネルディスカッション

申込み方法：電話でお申し込みください

(「氏名・住所・電話番号」をお知らせください)

締切り：8月14日(月)

問合せ 京都市西京区在宅医療・介護連携支援センター

電話：075-874-7708