



## さあ、減塩！～減塩委員会から一般のみなさまへ～



### 食育減塩フェア2013 in福岡

#### ＜体験型ブース＞

①「あなたの血圧は大丈夫？」（血圧測定・指導）

参加者に血圧管理の必要性に気づき、自分のこととして考えてもらうために、実際に血圧を測定し、医師・看護師の指導を受けてもらう。

②「あなたは減塩できていますか？」（食塩摂取量チェック）

塩分チェックシートによる簡易診断、カップ麺等加工食品などの実物を見て、食塩摂取量を確認してもらい、成分表示の見方を啓発する。

③「どっちがヘルシー？～美味しい減塩食品（明太子・梅干し）の試食～

「辛子明太子」と「梅干し」の従来品と減塩品を試食して比べてもらい、「塩味が強い方」「好きな方」「減塩品」はどちらか選んでもらう。

#### ＜実践型ブース＞

④食生活と血圧との関係について

血圧と関連した食生活管理の意義について、まとめたパネルを展示する。高血圧の予防だけでなく、健康寿命延伸のために毎日の食生活が大切であることを紹介。

⑤家庭でも簡単にできる！ヘルシーレシピ紹介

減Na増Kのヘルシーレシピなど、日常生活に取り入れたい、健康的な食生活を実践するための工夫をパネルや実物、資料などで展示する。

⑥体に嬉しい減塩食品の紹介

減Na増Kを実践する手段として利用できる、体に嬉しい減塩食品や調味料について、実物やパネルなどで展示する。

#### ＜イベントステージ＞

⑦家庭でできるヘルシーソースの実践（食育講座）

福岡女子大学栄養健康科学科の学生が「おいしく減塩」「バランスの良い」食生活の実践例として、家庭で簡単にできる「減塩ドレッシング」と「休日のヘルシーランチ」を紹介する。