

# 減塩のススメ

第1号  
なぜ減塩が必要？

君津地区（袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市）  
学校給食センター 共同発行  
文責：君津市学校給食共同調理場



ご存じでしたか？

※1 君津地区は **他の県内の地域に比べて高血圧症該当者の割合が高い** ※2

というデータがあります。高血圧症の原因には塩分の摂り過ぎが大きく関わっています。子どもの時期から **うす味に慣れる** ことは、高血圧症を含めた生活習慣病の予防になります。

学校給食ではおいしさを維持できるように気を付けながら、使用する塩分量を徐々に減らしていますが、子どもの味覚形成は学校給食だけではできません。

そこで、ご家庭でも『**おいしく減塩**』ができるように **減塩に役立つ**

**おすすめの情報** をご紹介していきます。子どもの未来の健康のために

一緒に取り組んでみませんか。

『**減塩で元気**』

を合言葉に、袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市の学校給食センターで『減塩』に取り組んでいます。



次回、第2号は「だし」をテーマに来年2月発行予定です。おたのしみに。