～　おとなの健康づくり情報　～

おきたま適塩ノート



山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４

おきたま適塩ノートについて

5つのテーマ（・減塩　・野菜摂取　・栄養バランス　・運動　・健康づくり）で、おとなの健康づくり情報をお届けします。（随時発行）

近頃、大人の食育に目が向けられています。ただ単に塩分を減らす（減塩）するのではなく、素材の維持やうま味、酸味、香味などを活かして、年齢、性別、健康状態など、自分の身体に適したおいしい塩加減の食事を摂ること＝**「適塩」**と、健康のための**食生活のヒント**を記載しています。働き世代をはじめ、多くの世代の皆様でご活用ください。

ノート形式ですので、単独で掲示したり、ファイリングしてお使いください。