

# 防災無線、何を言っているのか聞こえなかった…

そんな時には！ 電話で防災無線を聞ける、

## 防災行政無線テレホンサービス

があるじゃないか！



① 無線聞こえない…

② 電話しよう！

③ なるほど！

☎ 080-0800-8432 (無料)

メール配信サービスもあります！

## 防災情報等メール配信サービス

登録は・・・

✉ t-tokigawa@sg-m.jp へ空メールするだけ！



### 町民文芸 短歌

町のバス三分のつて 徒歩もどり  
九十才のフレイル予防

田 黒 塩崎 順子

広島であの日の空を 想像す  
二度と戦禍が 起らぬように

田 黒 土屋 進一

散歩道通りすがりに ゆずを買い  
戻れば電話 図書室からの

別 所 朝倉 修子

今日も無事一日が暮れて 曾祖父の  
名入りの雨戸 おもむろに練る

西 平 新井 暁苑

ひぐらしのなく夕の 畑思い出す  
茄子、きゅうり 摘む 母のすがたを

西 平 伊得とし江

大野嶺に 今し入りゆく 日輪に  
コロナの 早期退散を 祈る

西 平 小池喜代子

右側を 向ひて 寝るくせ つきました  
夫の 寝息を たしかめ 寝むる

雲河原 池上 政子

4月号掲載の短歌作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)をかい書で記入し、2月28日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

## 食はからだをつくる

～城西大学通信～

第26回

# 隠れ塩分を見つけよう！

HealthTokigawa 問 保健センター ☎ 65-1010

城西大学 薬学部 医療栄養学科 (管理栄養士養成課程)  
教授 真野 博

**漬** 物に醤油やうま味調味料をかけて食べていませんか？  
食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、胃がんの原因にもなります。高血圧は動脈硬化や心筋梗塞などの心臓病の原因になります。しかし、日本人の食生活では食塩の摂り過ぎを抑えることは大変難しいです。

私たちが以前行なった調査の結果、ときがわ町の方は、1日あたり男性が15g、女性が13gの食塩を摂取しているという結果を得ています。国の基準では、男性は7.5g、女性は6.5gの食塩摂取量が求められていますから、今の摂取量を半分にする必要があります。

とは言っても、急には難しいので、まずは、食品や料理の中に隠れている食塩を理解してください。どこに食塩が含まれているかを知って、出汁(だし)、酸味、香辛料、香味野菜や柑橘類を上手に使い、楽しく健康的な食生活を心がけてください。

### 食品や料理と食塩量の一覧

#### 料理

- ワカメと豆腐のみそ汁(1杯) …… 2.1g
- ざるそばやざるうどんのつけ汁(1杯) …… 2.8g
- ラーメン(1杯) …… 7.1g
- 💡 スープを残せば半分以下
- かけそば(1杯) …… 5g
- 💡 汁を残せば半分以下
- 助六寿司(1人前) …… 4.4g
- シャケ弁当(1人前) …… 3.6g
- アジの開き干し(1枚) …… 1.4g
- 💡 甘塩は半分程度
- 枝豆(30g) …… 1g
- 醤油をかけた冷奴(半丁) …… 0.9g
- 💡 豆腐は食塩を含まない
- 漬物(一皿20g) …… 0.6g
- 梅干し(直径2cm 1個) …… 0.4g

#### 加工食品

- かまぼこ(100g) …… 2.3g
- ソーセージ(100g) …… 2g

#### 主食

- 食パン(50g) …… 0.7g
- ゆでそば つゆなし(100g) …… 0g
- ゆでうどん つゆなし(100g) …… 0.3g

#### 調味料

- 醤油(濃口)(小さじ1杯) …… 0.9g
- 💡 減塩商品は約半分
- 醤油(薄口)(小さじ1杯) …… 1g
- 💡 色は薄いが食塩濃度は高い
- 味噌(小さじ1杯) …… 0.7g
- 💡 減塩商品は約半分
- ソース(小さじ1杯) …… 0.4g

#### お菓子

- 醤油せんべい(1枚) …… 0.3g
- サラダせんべい(1枚) …… 0.12g
- 肉まん(1個) …… 1.2g

\* 食塩含量は平均的な数字