



“減塩”による市民の高血圧予防・改善につなげるため、「ひとしお通信」では、減塩のポイントやレシピ、プロジェクトの紹介などを通し、皆さんの食卓からひとつまみの塩を減らすお手伝いをしていきます！

# ひとしお通信 VOL.1



市民の皆さん!

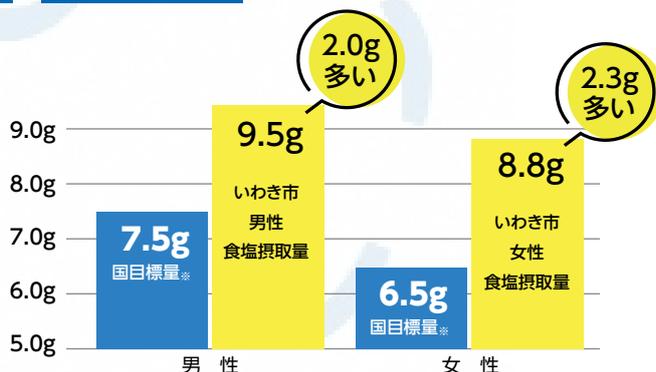
## 塩分

摂り過ぎです!



### いわき市民の塩分摂取量

海産物に恵まれたいわき市は、おいしい干物などの加工品や、甘辛く調理した魚料理を多く食べる習慣が根付いており、つつい食べ過ぎて、塩分を摂り過ぎる傾向があると言えます。右図のとおり、国が定めた食塩の目標量を、いわき市民は男女ともに上回っています。



1日当たりの食塩摂取量 (令和3年度健診結果)

※日本人の食事摂取基準 2020年版

## 「いわきひとしお」プロジェクト始動



←詳しくはいわき健康ポータルサイトをご覧ください。

### いわきの人と塩

01



塩がなければ人は生きられない。いわきの人と塩の関係を考え直す。

### ひとつまみの塩

02



ひとつまみ分の塩でいいから減らしていきましょう。

### 喜びひとしお

03



減らした分、いわきの食材が輝きだす。暮らす喜びが大きくなる。

### いわき市公式 SNS



ライン



フェイスブック



ツイッター



ユーチューブ



←市HPより各種SNSの登録・フォローができます

### 防災メール

災害情報や避難情報などを登録された方にメール配信します。災害に備えて登録をしましょう！

詳しい登録方法はこちら→



### コロナ関連問い合わせ先

- ワクチン接種コールセンター  
☎0120-053-500 (9時~17時)
- 受診・相談センター  
☎0120-567-747 (24時間)

特設サイト▶



「広報いわき」リニューアル

今月号からフルカラー化など大幅にリニューアルしました。“伝わる広報”の実現に向け、今後も広報いわきの充実化を図っていきます。