11月13日~19日はいわぬま食育ウイーク!

毎年11月にいわぬま食育ウィークを実施しています。 今年は「減塩・適塩」に着目し、テーマに合わせた食育を市内の さまざまな場所で行います。

濃い味が好きな方、すでに減塩に取り組んでいるという方も、 毎日の食事を振り返り「塩」に目を向けてみましょう。

【令和7年度のテーマ】

塩はひかえめ、元気はおおもり

減塩・適塩のポイント 🧟



- ○栄養成分表示をチェックする
- ○塩分の低い食品を選ぶ
- ○だしや酢、香味野菜、スパイスな どを活用する
- ○麺類の汁は半分残す
- ○野菜や果物を積極的に食べる

食品の塩分量の例







食パン6枚切り 1枚0.8%

梅おにぎり 1個1.3グラ~1.5グラ

1個5クッ~6クッラ

1日の食塩の目標量

成人男性	成人女性	高血圧症の人
7.5%未満	6.5%未満	6.0%未満

出典:日本人の食事摂取基準2025年版

1日3食で割ると、**1食当たり2**27程度が目安です。 宮城県民の食塩摂取量は男性11.2%、女性9.2%を 健康・栄養調査結果より)。

塩を取り過ぎると、心臓や腎臓に負担がかかり、高 血圧症をはじめ、心臓病や脳卒中、腎臓病などさまざ まな病気につながっていきます。

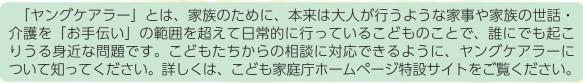


▲いわぬま食育レター

11月に市内施設で配布予定の"い わぬま食育レター"にも減塩・適塩 情報を掲載しています!

問/健康増進課(☎23-0410)

知っていますか?ヤングケアラーのこと







ヤングケアラーが抱える問題

勉強をする、友達と遊ぶ、進路を考えるといった「こど もとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をして いる場合があります。

「それが当たり前」「親に楽をさせてあげたい」などの思 いから、自身がヤングケアラーだと気付きにくく、責任や 負担の重さで学業や友人関係などに影響が出てしまうこと があります。

ヤングケアラーに気づいたら

一見普通のこどもたち。学校や友達に家族や家の中の ことを話したくない、話せないという場合もあります。 こどもの気持ちに寄り添い「元気?」「困っていること ない?」などと声を掛け、話しを聞き、悩みを抱えてい たら手を差し伸べることが大切です。心配な状況におか れているこどもに気付いたら、相談窓口へご連絡くださ

	75 05 7 0. 5 0		
	相談窓口・相談先		内容
	市こども家庭センター (家庭支援係) ☎ 22-1115		月~金曜日(祝・年末年始を除く) 8時30分~17時
	せんだい・みやぎヤングケアラー	0 0	月~金曜日(祝日除く) 12時~20時
l	オンラインサロン ☎022-781-5576	•	・LINE 相談窓□ ・オンラインサロン (LINE 申し込み) 毎月第4金曜日 20時~21時
	みやぎこども・子育て相談	0	・LINE相談 月〜土曜日 9時〜20時 令和8年3月31日まで(年末年始を除く)
		B-LATE	問/こども家庭センター (☎22-1115)

人口と世帯 (7年9月末現在) 住民基本台帳人口 ()前月比 男 21,166人(+1)

女 21,637人 (+9) 計 42,803人(+10) 世帯数 19,166世帯 (+26)

9月中の動き

転 入 150人 転 出 112人 出生 死 亡 13人 41人

火災と救急

〈災災〉 1件 〈救急〉 198件 0件 建 交通事故 11件 物 両 病 129件 車 0件 急 野 0件 般負傷 林 17件 その他 1件 院 33件 その他 8件 火 災 0件

(7年9月中)

(岩沼消防署調べ)

市公式SNS・

岩沼係長SNSの紹介



