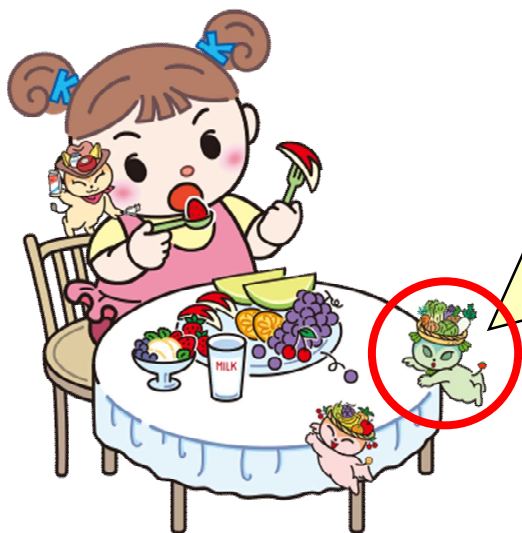




こんにちは、ベジタです！

野菜の小型キャラで、食いしん坊星で生まれたよ。

美味しいものを見付け出す五感が鋭くて、カリ菜ちゃん*と一緒にいつも美味しいもの探しをしているよ。

地球では、カリ菜ちゃんのエコバッグに住んでいます。

今日も健康について情報チェック！！

*カリ菜ちゃんちゃんについては9月17日号参照

© 2021 日本高血圧学会

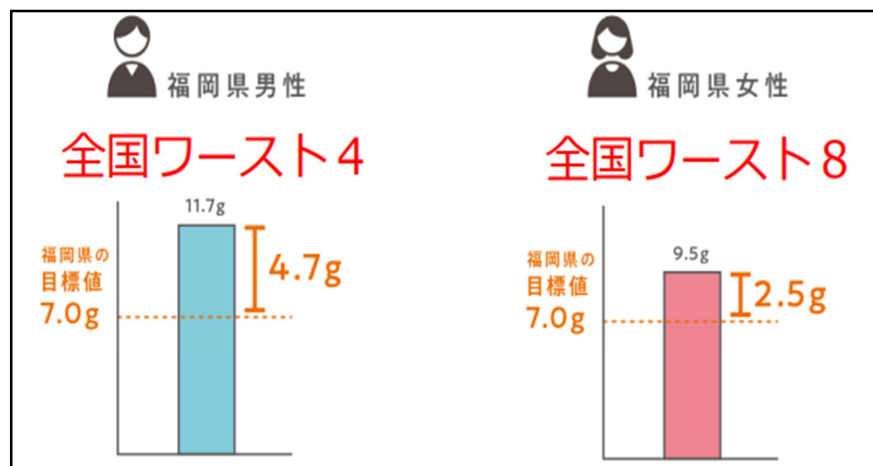
【減塩に関する取り組みについて】

皆さんは、「スマソる」という言葉を聞いたことはありますか？

スマートに（賢く）ソルト（塩）を使うという意味の言葉です。福岡県が令和5年度から食塩の適正摂取の推進を目的として、スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」を開始し、メディア等で減塩に関する情報発信を行っています。

福岡県は、県民一人あたりの食塩摂取量が県の食塩摂取目標量より多く（図1参照）、20歳以上の県民の2人に1人が食塩摂取量と関係の深い高血圧症の有病者となっています。このような状況を踏まえ、福岡県は「TRY! スマソる?」事業を推進しています。

【図1】



<TRY! スマソる?の取り組み>

食塩相当量が2.5g以下でも美味しい「スマソる?レシピ」の紹介や「スマソる?弁当」の販売（一部店舗）、県内の企業や大学とコラボして商品開発や情報発信等を行っています。

また、各市町村で食生活改善推進会が地域住民を対象に「スマソる?レシピ料理教室」を実施しており、筑後市でも11/5（水）に開催予定です。調理や試食もあります。参加者募集中です！！



↑スマソる?レシピ

<筑後市の取り組み>

「スマソる?レシピ料理教室」の他、各イベントでの高血圧や減塩に関する周知、また毎年、「減塩フェア in ゆめマート」を実施しており、今年度は来年1月に開催予定です。詳細については、今後、広報紙やホームページ、市公式LINE等で周知予定です！教室やイベントに参加し、減塩について学びを深めませんか？

筑後市役所 健康づくり課



↑スマソる?レシピ
料理教室（11/5）