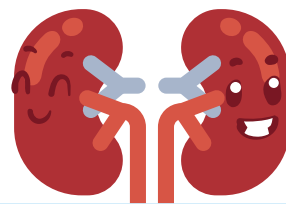


# 健康増進計画推進キャラクター **ケババウレノビジャー** お役立ち情報

## 知って防ごう！慢性腎臓病(CKD) その3

### 減塩でCKD予防！

減塩を実践することで、腎臓への負担を減らすことができますと言われます。日頃から、薄味を心掛けることが、腎臓を守ることにつながります！  
できることから、始めてみませんか？



食卓で使う調味料を、塩分の少ないものへ変更する!!

大さじ1杯あたりの食塩相当量は？  
濃口しょうゆ 【2.6g】  
ウスターソース 【1.5g】  
ケチャップ 【0.5g】



麺類の汁を残す！

ラーメンなどの汁を半分残せば約2g程度の減塩になります。

**手軽に出来る減塩方法をご紹介します！**

かけるより、つける!!

刺身やフライなど、しょうゆやソースなどを使用する時は、直接かけるよりも、調味料を小皿にとって、つけて食べた方が低塩分になります。



【問】 知覧保健センター  
☎ 0993-58-7221

## 学芸員通信 22

「ここまではわかった!」

清水磨崖仏

今年度は岩屋公園内にある「清水磨崖仏」が県指定文化財に指定されてから60周年となります。それを記念して3回のワークショップを開催します。

第1回目は九州大学の知足美加子先生に美術史から見た清水磨崖仏についてお話をいただいた。近年の発掘調査の成果報告、現地見学も予定しています。

参加を希望される方は、文化財課へお電話でお申し込みください。

日時 6月1日(土) 午前9時30分〜正午

会場 岩屋公園清流の社会議室・清水磨崖仏

講師 知足美加子先生(九州大学芸術工学研究院准教授)

文化財課職員

講演 月輪大梵字の秘密と空と

水と英彦山修験道

報告 「清水磨崖仏研究の最前線」

見学 「彫刻としての清水磨崖仏を観る」

募集開始 5月7日

(火)

募集人員 先着30人

応募方法 電話で文化財課へ申し込みください。

☎ 0993-83-4433



お集まりに最適！  
選べるオードブル

14種類の中から  
お好きな3点を！

保存版チラシの  
お取り寄せは  
お気軽にお電話で！

3点で  
1万円!!  
(税別)

大好評!!

寿

3,240円

ご予算に合わせて  
お作り致します。  
料理内容についても  
お気軽に  
ご相談ください。

旬の素材をぐっとおいしく。  
**宮脇仕出し店**  
MIYAWAKI SHIDASHI

南さつま市加世田川畑4219番地1

宮脇仕出し店

TEL.0993-52-2457

まかせて安心！

「認定補聴器技能者」がいます！

**オカノ時計眼鏡店**

補聴器のご相談を  
いつでもお受け  
いたします!



★認定補聴器技能者・SS級認定眼鏡士がいるお店

明るい視力  
いいメガネ  
＜補聴器センター＞  
トケイの  
メガネの**オカノ**  
川辺町本町(JAとなり) ☎ 56-0456

