



健康増進計画推進キャラクター “ケンゾウコレゴジジャー”  
南九州市健康増進計画(後期)「食生活」の取り組み その2



次の4つの目標について、重点的に取り組みます。

- ◆ 甘味飲料・間食を控えよう (お茶の推進)
- ◆ 野菜をたくさん食べよう ◆ 薄味にしよう
- ◆ 朝食を毎朝食べよう

今回は、【薄味にしよう】について“お役立ち情報”を紹介！

## 減塩は“簡単！”

▼食卓で使う調味料を賢く選べば、大幅減塩！

大さじ1杯の  
食塩相当量



▼外食でも、工夫すれば大幅減塩！

※マヨネーズはカロリーが高いので、食べすぎに注意。

めん類の汁を残す。

例えば…うどんの汁を半分残せば2g以上減塩

主食が選べる場合（ライスまたはパン）は、ライスを。

食塩相当量は、ご飯が0g 食パン1枚(6枚切)だと0.8g

手軽にできる  
減塩方法を  
ご紹介。

【お問い合わせ】川辺保健センター 0993-58-3223 知覧保健センター 0993-58-7221 須恵保健センター 0993-36-1111

左右  
…  
潜航板  
(32cm)  
(42cm)  
5cm



ホロ(羽毛)の  
ついた疑似餌



この道具は「ホロ引き」という引き縄漁で使われていた漁具です。ホロとは鳥の羽毛のことで、針にホロを付けた疑似餌を用いる漁法です。ヒコーキは、船の左右に出した竹竿から流す縄に、潜航板は、その内側から流す縄に付け、その先にそれぞれ疑似餌を付けています。船を走らせるとき、ヒコーキが水面の上で泡を立て、水中に沈んでいる潜航板が左右に揺れるので、疑似餌は、小さな魚が泳いでいるような動きをします。魚が疑似餌に食いつくと、ヒコーキは沈み、潜航板は水面に上がりつくる仕組みです。

頬杖歴史民俗資料館  
れきみんかんだより⑯

ヒコーキと潜航板

