



健康増進計画推進キャラクター “マコゾウレンジャー”

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”をご紹介します！



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



濃口醤油
2.6 g



味噌
1.9 g



ソース
1.5 g



ケチャップ
0.5 g



マヨネーズ
0.3 g

※マヨネーズはカロリーが高いため、食べすぎに注意。

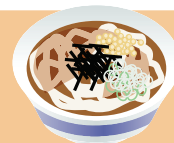
▼外食でも、工夫すれば大幅減塩！

めん類の汁を残す。

例えば…うどんの汁を半分残せば2 g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0 g 食パン1枚（6枚切）だと0.8 g



【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 頤娃保健センター 0993-36-1111

左…潜航板（32 cm）
右…ヒコーキ（42・5 cm）



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、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ってくる仕組みです。
「ホロ引き」で狙う魚は、ハガツオやカツオ、シビ、シイラなどで、今でも行われています。

ヒコーキと潜航板

頤娃歴史民俗資料館
れきみんかんだより ⑮

