

2022  
**5**  
(毎月15日発行)



# みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：101,383人

世帯数：51,375世帯

令和4年4月1日現在(推計人口)

ホームページ

京都市南区役所

検索

## 南区で健康な毎日を過ごしましょう!

**やってみよう! お家で減塩!**  
どうして減塩が必要…?

ナトリウム(塩分)は、生命を維持するために不可欠な栄養素ですが、食塩の取り過ぎは、高血圧を引き起こし、脳卒中・心臓病・腎臓病等の原因になります。

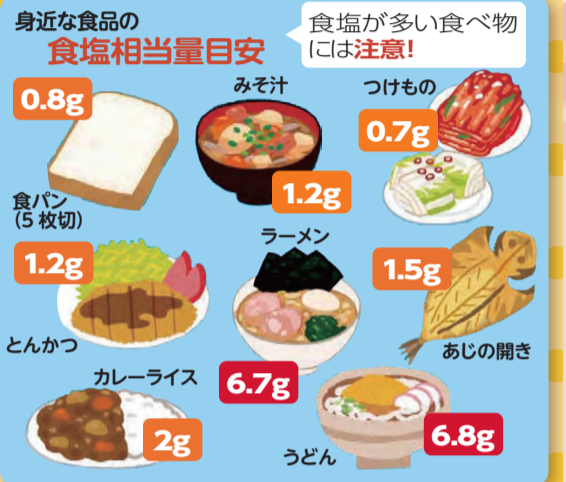
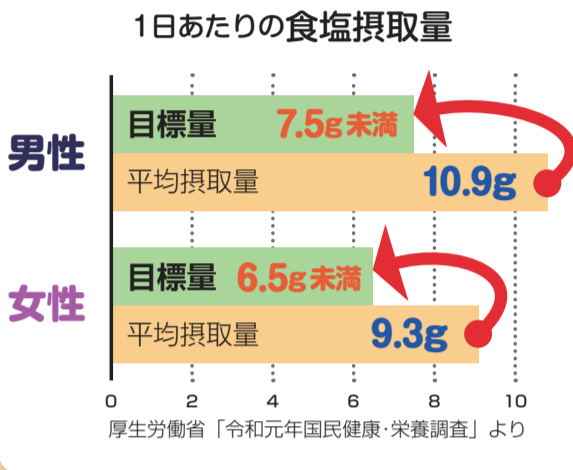
普段の食生活を見直そう!



南区広報キャラクター「ナンナン」

これらの病気の予防のためには、**普段から減塩を心がける**ことが必要!

減塩についての詳細や減塩レシピについては  [こちら](#) →



**減塩のための食べ方のコツ**  
～小さなことからコツコツと～

味が物足りない時は、**酢**や**こしょう**、**七味唐がらし**など塩分を含まないもので**アクセント**をつけるのがおすすめです。



**白ごはんは塩分0。**  
主食もきちんと食べましょう。



市販の惣菜や缶詰には、**野菜や豆腐、大豆の水煮**などを加えると薄味に調整できます。



醤油やソースは上からかけずに、**小皿にとって少量**つけましょう。



麺類の汁には塩分が多く含まれているため**できるだけ残しましょう。**

### 京の健康栄養講座

- 日時** 6月22日(水) 14:00～15:00
- 場所** 栄養指導室(ヘルスピア21内)
- 内容** 管理栄養士による講話  
「手軽な野菜を使って～そうだ、野菜とろう!～」
- 対象** 区内在住の18歳以上の方
- 定員** 12名(先着順)
- 費用** 無料
- 持ち物** 筆記用具
- 申込** 5月16日(月)～6月20日(月)までに電話又は窓口で



☆6月は食育月間☆

京都市では「そうだ、野菜とろう!」キャンペーンを実施しています。



☎ = 健康長寿推進課(☎681-3167・3階③番窓口)

### 南区健康づくりサポーター養成講座 受講者を募集!

- 日時** (1回目) 6月10日(金) 13:30～15:35  
(2回目) 6月22日(水) 13:30～14:50
  - 場所** 保健福祉センター講堂(ヘルスピア21内)
  - 内容** 講話(南区の健康事情について等)、健康運動指導士による講話と実技、サポーターとの交流など
  - 対象** 区内在住の18歳から概ね70歳で、運動制限がなく、全2回参加できる方
  - 定員** 10名(先着順) **費用** 無料
  - 申込** 6月8日(水)までに電話又は窓口で
- \*希望者には6月13日(月)10:00～11:00にヘルスピア21での体操体験を実施

健康づくりサポーターとは…

保健福祉センターと一緒に地域で健康づくりを広め、みんながいきいきと暮らせるまちを目指すボランティアグループです。公園や地域のイベントなどで活動しています。



**!** 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、掲載イベントが中止・変更になる場合があります。各問い合わせ先にご確認ください。**!**  
イベント参加の際は、マスクの持参・着用をお願いします。体調不良の時は参加をご遠慮ください。

今月号から紙面構成が変わります!

1～3面は南区からの情報、**4面は新たに市政情報など**をお届けします。