



発行：京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
TEL：0772-62-4312 FAX：0772-62-4368

こんな食事をしていませんか…？

- 味付けが濃い料理が好き
- スーパーやコンビニの弁当や総菜を買うことが多いが、栄養のバランスが悪い
- 食後に甘いお菓子やパンを食べたりジュースを飲んだりしている



このまま放っておくと…

肥満

高血圧

脂質異常症

糖尿病



心疾患

につながるかもしれません

何とかしたい！



(京都府の年齢調整死亡率は、心疾患による死亡割合が全国より高い)



できることから取り組みましょう！保健所の取組を紹介します！

取組例

1

企業食堂での取組

日本冶金工業株式会社大江山製造所において、従業員の野菜摂取量増加と減塩・適塩を目指して、保健所が啓発イベントの実施や卓上メモの設置等を行っています。また、企業独自の取組として、社員食堂でのサラダバーの提供や昼食の野菜量の掲示等に取り組まれています。



↑啓発イベントの様子 (R5.7.26)

↓卓上メモ

取組例

2

スーパーでの取組

株式会社にしがきと連携し、総菜の塩分量表示や適塩 POP による売り場づくりに取り組まれました。また大宮バイパス店において来店客向けイベントを実施し、総菜を活用した適塩の工夫の提案や、クイズラリーや血管年齢測定などの体験を交えながら適塩に関する啓発を行いました。



↑適塩 POP による売り場づくり

↓啓発イベントの様子 (R5.1.14)

従業員の健康課題の解決に取り組みたい事業所さま、保健所がお手伝いします！



【支援内容(一例)】従業員向けアンケート、管理栄養士の講話等
【問い合わせ先】丹後保健所 保健課 TEL0772-62-4312

分けてカサ増し
おいしく
できます

お店のお惣菜♥活用例
ひじき煮と温泉たまごのサラダ

野菜にひじき煮と温泉たまごを加えれば、トッピングいらず。レモン汁や黒こしょうを加えて味を引き締めます。

おいしく塩場 TV で紹介中!!

(公社)京都府栄養士会作成 きょうと塩場プロジェクト 京都府

京都府 HP で
お惣菜活用例
公開中！

🔍 京都府 内食