



今月のテーマ

冬は食塩を取り過ぎになりがちです～冬こそ始めたい減塩生活～

国は、健康日本21(第3次)において、1日あたりの食塩摂取目標量(20歳以上)を、男女ともに7.0g未満としています。しかし、現状の食塩摂取量は、国の調査や令和5年12月に実施した亀山市食習慣調査で目標量を大きく上回っています。食塩摂取量が多いと、高血圧の発症リスクや心血管疾患のリスクが高くなります。

冬は体を温める鍋料理や年末年始の食事など食塩量の多い料理が続きやすく、汗をかく機会も減るため、食塩の取り過ぎが血圧上昇の要因の一つになります。ポイントを押さえておいしく健康的に季節の料理を楽しみましょう。

1日あたりの食塩量(20歳以上)

食塩摂取目標量 健康日本21(第3次)	7.0g未満
食塩摂取量の平均値 厚生労働省 国民健康・栄養調査(令和5年)	男性 10.7g 女性 9.1g
亀山市での調査における食塩摂取量の平均値 (令和5年12月調査)	男性 11.8g 女性 11.0g

鍋料理での減塩ポイント

鍋の素には、1人前あたり3～5gの食塩を含む商品もあります。購入の際は、栄養成分表示をよく確認しましょう。スープを飲み干さないことで食塩の摂取量を減らす工夫ができます。また、ウインナーや練り製品などの加工食品にも食塩が多く含まれています。食べ過ぎに注意しましょう。



市ホームページ

市では、健康に配慮したレシピを市ホームページで紹介しています。

窓口では、レシピ集の配布も行っていますので、家庭での健康づくりに役立ててください。



考えてみよう! 共生

人 権

国 際

多文化共生

問合先 文化課人権・ダイバーシティグループ ☎ 96-1224

知ることで初めて見えてくる差別の現実～中学生人権作文コンテストから～

学校での授業、地域での標語募集など、子どもたちが「人権」を考える取り組みが全国各地で行われています。

令和6年度(第43回)全国中学生人権作文コンテストには、全国で6,450校(特別支援学校を含む)から736,513編もの応募があり、市内3校の生徒からも身近な出来事や社会問題をテーマにした多くの作品が寄せられました。

作品の多くは、中学生自身が体験を通して感じたこと、訴えたいことを等身大の言葉でつづったものです。例えば、インターネット上の偏見や差別表現について、「自分には関係ない」と思っていた世界の出来事が、知ること・考えることで、初めて“見える”ようになる様子が描かれています。人は、知らないことには目を向けることができません。しかし「知ろう」と思った瞬間から、世の中の見え方が変わり始めます。

一方で、気になる点も見られました。応募作品の中には、「氏名非公開」として掲載されるものがあります。自らの考えを表明した中学生が、名前を出すことに不安を感じる社会。それは、民主主義が本来目指す“誰もが安心して意見を言える社会”とは相反する姿です。

「知らない」という壁を越えて、互いに知り、理解し合う努力を続けることが、差別のない社会への第一歩となるのではないでしょうか。令和6年度(第43回)全国中学生人権作文コンテスト入賞作文集は、法務局の「全国中学生人権作文コンテスト」特設ページに掲載されています。子どもたちの真っすぐな言葉でつづられた作文をご覧ください。

