



## 「適塩かるた」製作にあたり

本市では、「宇治市健康づくり・食育推進計画」に基づき、食育を進めており、高血圧をはじめとする生活習慣病の予防のために「適塩」に取り組んでいます。子どもたちに正しい知識を普及し、すこやかな味覚を育むために、市内の小中学校を対象に適塩授業を展開しています。

今回お届けする「適塩かるた」は、適塩授業を受けた市内の小中学生と、健康づくり・食育の団体より募集した読み札の中から、選定された作品です。



## 適塩って？

とりすぎず、減らしすぎず。  
「自分の体に合った、ちょうどいい量の塩をとること」です。

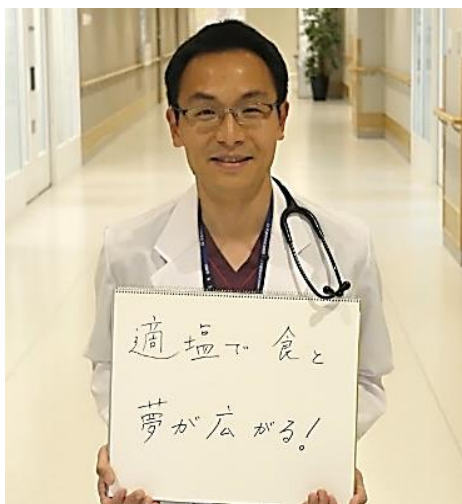
かるたに出てくる「塩分」とは、「食塩相当量」のことです。



## ドクターリュウって？

登場する「ドクターリュウ」は、京都岡本記念病院の腎臓内科の医師です。

腎臓や心臓の大きな病気で苦しむ患者さんを減らしたいと、適塩の活動にご協力いただいている宇治市の適塩アドバイザーです。



宇治市 健康生きがい課  
〒611-8501  
宇治市宇治琵琶33  
TEL：0774-22-3141