おいしく！健康に！“減 塩”始めてみませんか？

食塩のとり過ぎは、高血圧につながり、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などのリスクを高めます。
できることから**“減塩”**に取り組んでみましょう！

食塩の摂取目標量(20歳以上)　1日当たり **男性7.5ｇ未満、女性6.5ｇ未満**※

※日本人の食事摂取基準(2025年版)

減塩のポイント

普段の調味料を減塩調味料に



麺類の汁は残す



味付けに香辛料や柑きつ類を



「栄養成分表示」をチェック



栄養成分表示 1食(○ｇ)当たり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○.○g

からだ気くばりメニュー店に行ってみませんか？

からだ気くばりメニュー店では、
野菜たっぷり　栄養バランス　減塩サポート
の３つの取組のうち、１つ以上を実施しています

多摩立川保健所　からだ気くばりメニュー店　検索

お店の一覧はこちら！⬇



【この記事に関する問合せ先】生活環境安全課　保健栄養担当

くすりの適正使用でAMR対策！

11月は、AMR（薬剤耐性）対策推進月間です。

AMR（**A**nti**m**icrobial **R**esistance）は、薬剤耐性をさします。
AMRとは、感染症の原因となる『細菌』※に抗菌薬が効かなくなったり、効きにくくなる状態です。
これは薬剤耐性菌が増えるためで、感染症の治療が困難になってしまいます。
※似たような症状でも、ウイルス性疾患の場合には効果がありません。



AMRにならないために…

①処方された抗菌薬は、決められた用法容量を守って飲み切りましょう。
②以前に処方された抗菌薬が残っていても、それを自己判断で飲むことは止めましょう。







くすりの適正使用を心掛けましょう！

抗菌薬だけの適正使用でなく、処方された医薬品でも市販の医薬品でも適正使用することを守ってください。
また、以前に家族がもらっていた医薬品が余っていても、家族間でシェアすると、副作用などの健康被害のリスクが高くなり危険です。





副作用など心配なことは、薬剤師に相談しましょう。
「薬の飲み合わせ」や「残薬の扱い」などはお薬を受け取った後でも相談が出来ます。

【この記事に関する問合せ先】生活環境安全課　薬事指導担当