

# しおさい 塩彩プロジェクト便り

VOL.6

～「ヘルシオライト」は「減る塩」!?!～

矢巾町塩彩プロジェクトでは、10月29日と30日の矢巾町秋まつりでナト・カリの基礎調味料をお披露目しました。今回はその中の「ヘルシオライト」を紹介いたします。

ヘルシオライトは、まろやかな味わいで定評のある阿波鳴門産の塩を原料として作られています。塩の成分の一部が、カリウムを主とした海水由来のミネラルに置き換えられています。が、感じる塩味は普通の塩と同じところが特徴です。

お料理や漬物など普通の食塩と同じように使って、約25割の食塩摂取量を減らすことができます。

普段と変わらない量を使用しても減塩になり、さらにカリウムの効果で塩（ナトリウム）が体外に排出されることで、一層の減塩効果が期待できます。

ヘルシオライト（一袋500g）は、矢巾町国民保養センターの売店で販売しているほか、今

▼問い合わせ 「矢巾町塩彩プロジェクト」について詳しくは、役場健康長寿課健康づくり係（☎611-2829）へお問い合わせください。

●浅漬けに使用し、家族にはナト・カリと教えずに食卓に出しましたが、いつもと変わらず食べてくれました。（50代女性）

●普段使っている塩より、やわらかな味だと思いました。（60代女性）

## 【モニターの感想】

後町内の小売店でも取り扱いを予定しています。



ヘルシオライトで気軽に減塩!

## おしえて! 好きな食べ物

(北川保育園 3歳児)



「ブドウ」

ふじわら まなと くん



「スイカ」

むらき そうすけ くん



「メロン」

ささき めいさ ちゃん



「オレンジ」

こまつ そうし くん



「ミカン」

ただ あんな ちゃん



「ブドウ」

ささき ゆうま くん



「ライオン」

いいだ しょうり くん

## やはば文芸の森

「やはば短歌の会」 会員の作品から

わが町の笑顔集めし秋まつり赤き林檎を貰ひてかじる  
麻糸を口に含みて糸を撚る小千谷縮を織りてるし祖母

南矢幅 小川 文子

高田三区 北田みどり

遠くまで食用菊の花咲きて黄の色まぶし畑匂ひ立つ  
朝々に落葉あつむるわが庭は紫式部のみになりたり

南矢幅 中野 和子

新しき家並つづく道を来て掲ぐる国旗見るなく過ぎぬ  
朝々に運勢みとめ八十の一日ひと日をうれへず生きん

仙台市 石ヶ森やす子

秋ふけし幣懸川は紅葉せる山に挟まれ水音きよし  
善應寺の通りの鶏はけふ鳴かず行く路すがら木犀の咲く

※やはば短歌の会からのお知らせ：毎月二回、金曜日に町公民館で短歌の勉強会を開催しています。皆さんお気軽にご来場ください。