

お知らせ

### いのミニバスケットボール クラブ女子チーム全国大会出場

いの町スポーツ少年団所属のいのミニバスケットボールクラブ女子チームが、第32回高知県ミニバスケットボール冬季大会兼第46回全国ミニバスケットボール大会高知県代表選考会で優勝し、3月28日から東京で開催される全国大会の出場が決定しました。

いのミニバスケットボールクラブ女子チームは全国大会初出場となりますが、高知県代表チームとして全力でプレーしてきますので、ご支援・ご声援をよろしくお願ひします。

#### 【メンバー】

- 岡林 亜美 (伊野小6年)
- 尾崎 萌花 (伊野南小6年)
- 川上真里奈 (伊野小6年)
- 田村 奈々 (伊野小6年)
- 藤原 美雅 (越知小6年)
- 池上 結菜 (伊野南小5年)
- 田邊 ひな (伊野南小5年)
- 西村 悠 (越知小5年)
- 尾崎 彩羽 (伊野南小4年)
- 刈谷 咲良 (枝川小4年)
- 北川 園子 (枝川小4年)

- 田村 星菜 (伊野小4年)
  - 藤原 采華 (越知小4年)
  - 水田 利奈 (枝川小4年)
  - 田邊 ゆい (伊野南小1年)
- (学年・五十音順)



ニュース

お知らせ

## 減塩で減円¥

元気でいきいき  
暮らしたい〜の No.11  
ほけん福祉課  
☎ 893-3811

1月23日、すこやかセンター伊野で、いの町食生活改善推進協議会主催の「ヘルスマイトがおすすめする うす味でおいしい料理のコツ」が開催されました。

当日、参加者はうす味でもおいしく食べられる工夫や食事のバランスの大切さについて学びました。

### ☆ねり製品のかくれ塩分に注意☆

目指す1日の塩分は、男性8.0g未満 女性7.0g未満



板かまぼこ1枚(120g)  
塩分3g



ちくわ1本(50g)  
塩分1g



さつま揚げ1枚(65g)  
塩分1.2g



魚肉ソーセージ1本(100g)  
塩分2.1g

えっ！こんなに塩分があるがや。  
いくつも食べられんね。



ショック!!

いの町は脳血管疾患  
による死亡が多い

高血圧予防のためにもまずは減塩ね!



ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話は主婦目線でわかりやすいと好評。

塩分を減らすこと(減塩)で、  
将来

**医療費を下げる  
(減円)**

ことにつながるがよ!