

汁物なんでも塩分測定



ご自宅の汁物の塩分を確認できる
「汁物なんでも塩分測定」を実施しています。

塩分の摂りすぎは、高血圧などの生活習慣病の原因となります。食事の中でも汁物は塩分が多くなりやすく、普段食べている汁の塩分がどれくらいか知っておくことは減塩にも役立ちます。

- ご自宅で作った汁物（みそ汁、スープ等）をよくかき混ぜ、ふた付容器（空きビン、ペットボトル等）にお玉半分くらいの量の汁を入れてお持ちください。
- 毎月20日（土日祝の場合はその前後）に実施します。



★毎月20日は いばらき美味しおDay(減塩の日)★

茨城県は、日頃から減塩に取り組んでいた
だけるよう**40（しお）**を半分に減らした
20日を減塩の日「いばらき美味しお（お
いしお）Day」として定めています。

実施日

令和7年	4月21日(月)
	5月20日(火)
	6月20日(金)*
	7月18日(金)
	8月20日(水)
	9月19日(金)
	10月20日(月)
	11月20日(木)*
	12月19日(金)
令和8年	1月20日(火)*
	2月20日(金)
	3月19日(木)*

実施時間

8:30～17:00

（12:00～13:00を除く）

※ただし、*は午後13:30～17:00のみになります。

場 所

牛久市保健センター内
健康づくり推進課窓口
にお声掛けください。

※5分程度で結果がわかります。

問合せ：牛久市 健康づくり推進課(保健センター内)

TEL 029-873-2111(内線1744) 受付時間 月～金（祝日除く）8:30～17:00