

新型コロナウイルス感染症に伴う  
**支援策**

新型コロナウイルス対策事業相談会

📍長崎県よろず支援拠点コロナ対策室 ☎095-895-8088

長崎県よろず支援拠点コロナ対策室は、新型コロナウイルスにより経営などに影響を受けた事業者に対して、目的に応じた補助金や給付金をご案内し、その申請手続きのサポートのため出張相談会を毎月2回実施しています。

今月は右記のとおり相談会を開催しますので、ぜひご相談ください。

📅① 2月12日(金)

📅② 2月26日(金)

午前9時～午後5時(時間共通)

📍①西有家総合学習センター カムス

📍②南島原市商工会本所(口之津町)

📅開催日の前日

☎電話で申し込んでください。



長崎県よろず支援拠点  
ホームページ

新型コロナウイルス感染症に伴う  
**支援策**

中小・小規模事業者等事業継続支援金の  
申請はお済みですか

**2月26日まで!**

📍商工振興課(西有家庁舎) ☎73-6633

新型コロナウイルス感染症の影響により、前年同月と比較して売上げが20%以上減少した事業者の事業継続に必要な経費を支援する「中小・小規模事業者等事業継続支援金」の**申請受付は2月26日(金)まで**となっています。

まだ申請がお済みでない人は、期限内に商工振興課へ申請してください。

●対象者

市内に住所を有する個人または主たる事務所を有する法人

●支給要件

新型コロナウイルス感染症の影響により、原則として最近1カ月間の売上げが前年同月比で20%以上減少しており、かつ、その後2カ月間を含む3カ月間の売上げなどが前年同期比で20%以上減少することが見込まれること

※200平方メートル以上のホールを有する事業者に対し、加算額を支給します。

●支給金額

個人	15万円
個人(従業員5人以上) ※事業主本人および同居の親族従業員を除く	30万円
法人	30万円



←詳細は市HPをご覧ください。

※このほか、事業者向けにさまざまな支援策を実施しています。  
詳しくは商工振興課(☎73-6633)までお問い合わせください。



**健康コラム 高血圧予防のために減塩!**

食塩摂取の目標量が変わりました

1日の望ましい食塩相当量の摂取量は、成人男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人6g未満です(※1)。しかし、実際は男性10.9g、女性9.3gの食塩相当量を摂取しており(※2)、高血圧でない人でも1日約3~4g多く食塩相当量をとっています。

食塩相当量

	1日の摂取目標量(※1)	1日の摂取量(※2)
成人男性	7.5g未満	10.9g
成人女性	6.5g未満	9.3g
高血圧の人	6g未満	

(※1) 出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」  
(※2) 出典:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

おいしく減塩のご紹介

私たちはほぼ毎食、しょうゆや味噌、塩などの調味料を口にします。使う量が減らせない人や気を付けているけどもっと減塩したい人には、減塩しょうゆや減塩みそがおすすめです。減塩調味料では物足りない人も、いつも家庭で使っている調味料の量の半分を減塩調味料に置き換えることで、いつもの味付けのまま4分の1の量の減塩ができます。



減塩食品の落とし穴

最近、「減塩」と表示してある食品を見かけます。「減塩率」は日本食品成分表と比較している食品と自社製品(従来品)と比較している食品があります。店頭などで同類の減塩食品が複数並んでいる場合は、減塩率ではなく食品のパッケージに表示された「食塩相当量」を確認しましょう。

美味しさそのままの減塩食品情報

日本高血圧学会(JSH)減塩委員会に申請されたもので、次のポイントがあるものを「JSH減塩食品リスト」として日本高血圧学会のホームページに紹介されています。

【ポイント】

- ①栄養素表示が正しく記載されている
- ②従来品とほぼ同じおいしさがある
- ③減塩率が20%以上ある

※減塩食品は高血圧に対して万能というわけではありません。



©2019 日本高血圧学会



日本高血圧学会  
ホームページ

📍健康づくり課(南有馬庁舎)

☎73-6641



島原手延そうめんを活用 簡単お手軽レシピ

なつめと鶏肉のサムゲタン風そうめん

「島原手延そうめん」を活用した、誰でもできる簡単お手軽レシピをご紹介します。今回も、寒いこの時期にピッタリの温かいそうめんレシピです。鍋に材料を入れて温めるだけの簡単レシピをぜひお試しください。

材 料(2人分)

- 島原手延そうめん ……2~3束
- 料理酒 ……100cc
- 水 ……800cc
- なつめ ……4個
- クコの実 ……10個
- 手羽元 ……4本
- 長ネギ ……1/2本
- 乾燥きくらげ ……2枚
- 生姜 ……20g
- にんにく ……2片
- 塩 ……小さじ1/2杯
- 干し椎茸 ……4枚
- 干し椎茸の戻し汁 ……100cc
- 糸唐辛子 ……少量

作 り 方

- 1 事前に乾燥きくらげ、干し椎茸を戻しておきます。  
※干し椎茸の戻し汁(100cc)は、使用するので捨てないように注意!
- 2 Aの材料を鍋に入れ、強火で10分程度火にかけた後、中火で20分程度煮ます。
- 3 塩で味を調えたら、硬めに茹でたそうめんを入れます。
- 4 器に盛り付けたら、糸唐辛子を飾り完成です。

