

## 新・減塩音頭

作詞 齋藤忠弘、佐藤美香子、池田昭  
補作 「新・減塩音頭」歌詞募集事務局  
曲 秋田民謡「秋田音頭」

ヤートセー コラ 新・減塩音頭です

(ハイ キタカサツサ コイサツサ コイナー)

コラ 令和時代に新たな音頭で 健康第一だ!

(アーソレソレ)

あたりさわりもあるうけれども 県民一丸だ!

(ハイ キタカサツサ コイサツサ コイナー)

### 一番 減塩

コラ 父ちや(とつちや)も母ちや(かつちや)も白米(まま)さ合うどて  
おかずコ塩つpegすな(しよつpegすな)

(アーソレソレ)

スパイス効かせで ひと味違えば これまだ ええもんだ

(ハイ キタカサツサ コイサツサ コイナー)

(ハイ まだまだこれから コイサツサ コイナー)

コラ 野菜を 毎食 一皿 プラス 果物 もう少し

(アーソレソレ)

ビタミン カリウム 食物繊維 体調整うぞ

(ハイ 野菜に果物、しっただげ身体にい、よいなあ!)

(ハイ 栄養バランス、しっただげ身体にい、よいなあ!)

### 二番 野菜・果物摂取

コラ 酒は適量 タバコは吸うナ 塩分控え目に

(アーソレソレ)

毎日運動 他人(ヒト)と会話し 大いに笑えばエ

(ハイ 毎日コツコツ、まめに気軽に、歩こう!)

(ハイ 健康寿命、目指せ日本一、よいなあ!)

### 三番 健康寿命延伸

令和三年九月七日