

伝達講習会報告

3 グループ

【令和5年5月29日】

○JA ふくしま未来庭坂支店

○テーマ 防災食+適しお

○対象者 庭坂婦人会

60～70歳代

○受講者 18名

○ヘルスマイト 4名

○献立

- ・さんま蒲焼き缶詰の炊き込みごはん
- ・ポリ袋で作るチーズオムレツ
- ・のりと乾物のサラダ
- ・減塩みそ汁

【令和5年10月24日】

○吾妻学習センター分館

○テーマ 高齢者の健康

○対象者 ふくこぶし吾妻女性部

70～80歳代

○受講者 14名

主事・保健師・栄養士 3名

ヘルスマイト 3名

○献立

- ・ごはん
- ・桜エビ香る豆腐ハンバーグ
- ・ほうれん草とえのきのナムル
- ・カラフルおろし和え
- ・減塩みそ汁

○受講者の感想

- ・防災食はマスコミでよく目にするが、実際作ってみて、アレンジしながら作りたいと思った。
- ・魚の缶詰は常備してあるので家でも作ってみたい。
- ・乾物の利用は時短になり、簡単でおいしかった。
- ・みそ汁はあと少しだけ塩分が欲しいと思うくらいがいいのだと思う。これが体に良いなら、今後しっかり実践していきたい。

○ヘルスマイトの感想

- ・災害が起きたとき、学んだことを役立てて欲しい。
- ・みそ汁の塩分測定等を通して、減塩効果を確認してもらったのは良かった。

○受講者の感想

- ・減塩に慣れるように日頃から注意したい。
- ・ナムルは酢やごま油の風味でおいしかった。
- ・おろし和えは、塩や醤油を使わなくても、酢と食材の味だけでおいしくいただけた。
- ・新しい発見があり、参加して良かった。

○ヘルスマイトの感想

- ・保健師や栄養士さんと連携し、それぞれの立場から適しおの大切さを伝えることができた。
- ・調理したものを食べてもらうことで、減塩効果を確認してもらったのは良かった。
- ・計量スプーンを使うことに慣れていない人が多かった。調理の前に丁寧に説明していきたい。



3 グループ 《吾妻地区》 会員数 4 名

グループ長 橋本律子
副グループ長 早坂美智子

《グループ研修》

- 令和5年6月12日
「保健師さんとの話し合い」
保健師3名 食改3名
- 令和6年2月26日
食改4名

《伝達講習》

- 令和5年5月29日
「庭坂婦人会」18名
食改4名
- 令和5年6月10日
「適しおのコツ体験教室」11名
保健師・栄養士5名 食改4名

- 令和5年7月27日
「小富士学級」15名
食改2名

- ・吾妻地区の健康状況、吾妻地区健都ふくしま創造推進会との連携について。

- ・今年度の活動報告と反省会、次年度の活動計画について

- ・「防災食+適しお」をテーマに調理実習した。
- ・献立：さんまの蒲焼き缶詰の炊き込みご飯、ポリ袋で作るチーズオムレツ、のりと乾物のサラダ、減塩みそ汁
- ・感想：レシピを日常の食事にも取り入れたい。あと少し塩分が欲しいと思う位がいいのだと思う。

- ・保健師は適しおの必要性の話、食改は調理実習と塩分測定器でみそ汁の塩分測定の実演を行った。
- ・献立：ごはん、鶏肉のカレー風味焼き、野菜のごま酢あえ、野菜のチーズサラダ、減塩みそ汁
- ・感想：塩を少なくしても美味しく頂くことができた。みそ汁の塩分を控えようと思う。

- ・「適しお」をテーマに体験教室を行った。
講話、持参したみそ汁の塩分測定、適しお料理の試食
- ・感想：持参したみそ汁の塩分を測ったのは良かった。



「適しおのコツ体験教室」

みそ汁の塩分測定

適しおのリーフレット配布

親子で野菜の計量



○令和5年10月15・29日
「食育の日PR活動」80名
保健師2名 食改3名

○令和5年10月24日
「ふくこぶし吾妻女性部」14名
保健師・栄養士3名 食改3名

○令和5年11月13日
「きらり健康クラブ」6名
食改3名

○令和5年12月7日
「JA女性部」9名
保健師・包括5名 食改4名

《食育推進事業》

○令和5年11月18日
「スノーラビット」13名
食改4名

- ・リーフレットを配布した他、15日は実物の野菜計量による野菜摂取のPR、29日は実物の塩や減塩グッズ展示による適しおのPRも行った。
- ・感想：緑黄色野菜が足りないので摂っていきたい。かなり塩をとっていたことがわかった。

- ・10/24、11/13「適しお」レシピで調理実習を行った。
- ・献立：ごはん、桜エビ香る豆腐ハンバーグ、ほうれん草とえのきのナムル、カラフルおろし和え、減塩みそ汁
- ・感想：減塩に慣れるように日頃から注意したい。簡単に作れるので、家族にご馳走したい。

- ・「適しお」レシピで調理実習を行った。
- ・献立：さつま芋ごはん、鮭ときのこのしょうゆバター炒め、野菜の塩昆布サラダ、キャロットラペ、減塩みそ汁
- ・感想：普段食べている味より薄味だが美味しかった。

- ・「秋を満喫 芋煮会をしよう」をテーマに行った。
- ・献立：カラフル焼きおにぎり、ちくわきゅうり、レタスとかにかまのサラダ、減塩豚汁、ミルクゼリー
- ・感想：どれもおいしかった。協力して楽しくできた。