伝達講習会報告

６グループ

◎令和５年５月25日（木）
○もちずり学習センター
○テーマ　適塩（減塩）
○対象者　ふくこぶしもちずり
　女性部　70歳代～80歳代
○受講生　20名
○ヘルスメイト　２名
【献　立】
・ご飯　　・お茶
・米粉のシチュー
・米粉と苺のババロア風
・米粉の豆腐ハンバーグ

★令和６年２月17日（土）
○福島市中央学習センター
○テーマ　バランスの良い食事
　（減塩）
○対象者
梶井宮御流福島支部石井華道教室
50歳代～70歳代
○受講生　５名
○ヘルスメイト　２名
【献　立】
・五穀米ご飯
・こんにゃくとごぼうのケチャップ煮
・カリフラワーのカレー風味
・お茶

◎【受講者の感想】
・少しの塩でも大変　美味しく食べられることに気づかされた。
・減塩は習慣ですので、講習会で学んだことを家庭または、サークルに持ち帰り必ず実践する。

◎【ヘルスメイトの感想】
・少ない塩分でも美味しく食べられることを学んでほしので、調味料の計量に重点をおいて指導した

★【受講生の感想】
・こんにゃくとごぼうは　だし汁で味付けをしていましたがこれにカレー粉とケチャップを入れる発想は、考えもつかなかった。
・カリフラワーのカレー風味は彩りや味も良く最高でした。お弁当に入れてあげたい。
・回数を重ねること、減塩になじんできた。

★【ヘルスメイトの感想】
・かみごたえのある食材を活用した食事の提案。
・「栄養バランスの良い食事」とは、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が大事。
・よくかんで食べる習慣は、肥満や虫歯予防、消化サポート、脳の活性化などの健康アップにつながる。
・野菜に含まれるカリウムが塩分を体の外に出す働きをするので、減塩が期待できるという講話をした。

６グループ《東部・北信方部地区》会員数９名

グループ長　朽木　洋子
副グループ長　渡邊　節子

【グループ研修】

令和５年６月13日（月）
○もちずり学習センター
『保健師さんとの顔合わせ』
○保健師　　２名
○ヘルスメイト　７名

保健師さんから東部・北信地区の現状や様々な問題点を伺った。
今後　地域活動の参考にしたい。

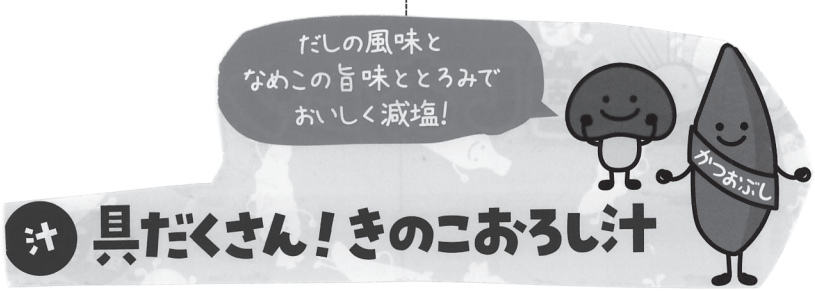
【適　塩　PR活動】

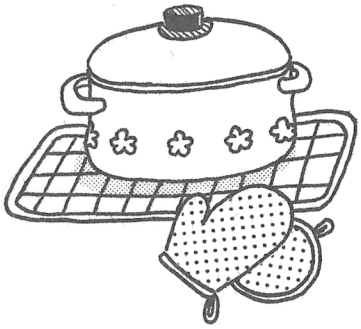
令和５年10月28日（土）
○もちずり学習センター
『野菜　一日　350g摂取しよう』
『減塩みそ汁 試食』
（食塩相当量　0.6g）
『パンフレット配布』
○もちずり地区文化祭に、参加の皆さん　　１００名
○ヘルスメイト　　２名

［受講者の感想］
・若い世代は、野菜をあまり食べていないようだ。
・子供から大人までみそ汁「美味しい」という声が聞かれた。
・（50人中）　減塩みそ汁を試食したみそ汁より
自宅のみそ汁のほうが濃い　　38人
同じくらい　12人
薄い　　0人
・「同じくらい」と答えた方は、以前に病気をして医師から減塩の食事指導があった方が多く、努力している方のようである。

［ヘルスメイトの感想］
・食塩無添加の和風だしを使用し、調味料の計量に気をつけた。
・減塩のみそ汁でも美味しく感じてもらえて良かった。
・野菜を、もっと一杯　食べてほしい。

【適しおの味噌汁】





【食育推進事業】

令和５年11月18日（土）

○もちずり学習センター

○テーマ　手作り料理の楽しさを知る。

○対象者　もちずり学習センター主催『いきいきふれあい広場』に参加の幼稚園児年長者から小学４年生まで

○受講者　20名

○地域ボランティア　2名

○ヘルスメイト　5名

『献 立』

・野菜ジュースを使った炊き込みご飯
・餃子
・ちぎってサラダ
・みそ汁

〔受講生の感想〕

・野菜ジュースで炊き込みご飯は、驚きでした。
・おいしかった。
・家でも作ってみようと思います。
・いつもとちがう料理の作り方だったので、楽しかった。

〔ヘルスメイトの感想〕

・『餃子』『みそ汁』は、安全面に気を付けて包丁を使用させた。けが人が出ず、一安心した。
・『ちぎってサラダ』は、包丁を使わず手でちぎる。型抜きを使って、型を抜くなど、遊び感覚で調理をさせたこともあって、大変　喜んでいた。
・「食育５つの力」について重点的に話をした。
・話を静かに聞いていた。

★【伝達講習会】

令和５年12月17日（日）

○もちずり学習センター

○テーマ　防災食

○対象者　６０歳代から80歳代　学習センター利用団体

○ヘルスメイト　1名

『献　立』

・ツナきのこ和風パスタ
・キャベツの塩昆布サラダ

★〔受講生の感想〕

・防災食なので減塩食ではなかったが良かった。
・材料について「早ゆでパスタ」の準備をするのは、緊急時は、無理なので、年配の人たちが常に家にあるような物であったらもっと良かった。

★〔ヘルスメイトの感想〕

・年配の方が多いので、パスタはゆでた後、お湯の中に、少し入れておいた。
・備蓄食品は、ローリングストックで、時々　食べて、使ってみることも大事であることを話した。