

伝達講習会報告より

1 グループ

令和元年 11 月 11 日

- 平野籠内集会所
- テーマ 生活習慣病予防
- 対象者 籠内町内の
「いきいきサロン八日会」
受講者 10 名
ヘルスメイト 2 名

※ 献立

- ・ ご飯・豆腐のつくね焼き
- ・ じゃが芋のゆず胡椒きんぴら
- ・ 柿のごま酢和え
- ・ 味噌ワントンスープ

令和元年 12 月 28 日

- 飯坂学習センター
- テーマ 母と子の健康 減塩
- 対象者 平野小学校 PTA
バレーボール部の親子
受講者 14 名
ヘルスメイト 2 名

※ 献立

- ・ 鶏ひき肉の味噌つくね焼き
- ・ いろいろ野菜のマスタード
マヨネーズ和え
- ・ カラフルおろし和え
- ・ おにぎり



=受講者の感想=

- ・ つくねは紫蘇の香りがよく、ポン酢をつけて食べることで塩分を抑えるのが良い
- ・ 果物を酢やごまで和えて体によさそう
- ・ 具だくさんの野菜とワントン 卵の口ざわりが良く、するする入る感じで 美味しかった。

=ヘルスメイトの感想=

福島県健康状況と減塩の大切さ、野菜摂取一日 350g の話をしました。高齢の方は野菜を切ったり、話をしたりみんなで楽しく過ごせて良かった。

=受講者の感想=

- ・ 味噌を味噌汁以外にも使ってみようと思います
- ・ チーズと大葉の二種類楽しめて美味しかった
- ・ こどもがおにぎり作りを楽しんでいた

=ヘルスメイトの感想=

若いお母さんに、減塩の大切さをどうやったら伝えられるか、子供向けにはどうしたら良いかいろいろ苦心しました。豚ひき肉でも作ってみて食感の違いを楽しみました。

