

# スマイルなんぶ通信 No.108

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「食生活改善推進委員会」です。

## 南部町食生活改善推進委員会です！

「食改さん」の愛称で呼ばれ、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象に、各地区で「食」を通じた健康づくりのお手伝いをしています。今年度は107名の会員で活動しています。今年度の活動の様子をご紹介します。



### たけのこまつり



南部町の特産品「たけのこ」のPRのため、たけのこまつりで「たけのこの天ぷら」を調理・販売しました。また、天ぷらと一緒にたけのこの処理方法や調理方法を紹介したレシピを配布しました。



### 親子料理教室



親子料理教室は、小学生の親子を対象に、料理を作ることや食べることの楽しさを伝えるために実施しています。今年度は7月、10月、2月に実施しました。旬の食材を使い、季節にちなんだメニューを作っています。



### いきいき大学



高齢者向け生涯教育「いきいき大学」において「今こそフレイル予防！&塩分濃度測定会」をテーマに学習会を実施しました。学習会では、お味噌汁の塩分濃度測定、筋肉若返り体操、脳トレクイズ、グループワークを行いました。



### スマイルなんぶ健康相談



町の総合健診結果から、南部町には高血圧の有所見者が多いことが分かりました。このことから、減塩の普及啓発活動として、12月・1月のスマイルなんぶ健康相談とコラボする形で、塩分濃度測定会を行いました。

