

スマイルなんぶ通信 No.120

「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101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



小学生の親子を対象に、料理をす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。今年度は忙しい時にも、非常時にも活躍する「バッククッキング」に挑戦しました。



フレイル予防教室



成島・篠井・内船下地区では「フレイル・オーラルフレイル予防」をテーマに学習会を実施しました。お味噌汁の塩分濃度測定、フレイル・オーラルフレイル予防についてのお話、液体ハミガキの体験などを行いました。



伝達講習会



食生活改善推進員の学習の場です。講習会で学んだことは地域に伝え、広めていきます。今年度は2回実施しました。1回目は防災についての学習と備蓄食品を使った災害食作り、2回目は高血圧予防についての学習と塩分濃度測定方法の確認を行いました。

