

スマイルなんぶ通信 No.84

「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113名の会員で活動しています。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限されることもありましたが、感染症対策をしながら、事業を実施しています。今年度実施した事業をご紹介します。

中央伝達講習会



「骨の健康」をテーマにオンライン研修会を実施し、約50名の会員が参加しました。

親子料理教室



小学生の親子を対象に料理教室を実施し、冬の食材を使用した料理を3品作りしました。

地区活動の様子



地区サロンにおいて、内船中区では新型コロナウイルス感染症対策としての栄養・食生活について（写真左）、大和区ではフレイル予防と減塩についてお話ししました（写真右）。



お味噌汁塩分濃度家庭訪問を実施しています



各家庭を訪問し、塩分測定器を使用してお味噌汁の塩分濃度を測定しています。南部町の推進員は、いつでも測定ができるように、1人1本塩分測定器を所持しています。令和2年度は調査件数422件で0.8%塩分濃度（標準の濃さ）が最も多い結果となりました。ご自宅の汁物の塩分濃度が気になる方は、お近くの推進員にぜひお声がけください！

