



金沢市食生活改善推進協議会②

テーマ 及び目的	素材のおいしさを活かした減塩食教室 ～働き世代のための生活習慣病予防スキルアップ事業～
対象及び 参加人数	市民 26人
実施日	平成31年 1月16日(水) 10:00～13:30
実施主体	金沢市食生活改善推進協議会
会場	金沢市保健所 2階 栄養実習室
スタッフ	金沢市食生活改善推進員 11人
内容等	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防のため、「適正体重を維持しよう」「減塩」「野菜を1日350g食べよう」などの講話を行った。腹囲の測り方の実演や野菜のフードモデルを使って説明した。 各班に分かれて4品を調理実習。 「豆のドライカレー」 「かぼちゃとブロッコリーのチーズ和え」 「きのこ汁」「杏仁豆腐」 きのこ汁の塩分を各班で測定し、0.6%の薄味を体験した。  
成果	各班、皆協力して楽しく調理実習ができた。「家の味付けと比べて薄かった。」 「少ないかと思ったが、かなり食べ応えのあるメニューだった。」 「単に塩分を減らせばよいのではなく、工夫することが大切とわかった。」 「野菜の量が多かった。」 「豆の使い方を教わったので、家でも作ってみたい。」などの感想が聞かれ、実習を通して、自分の食生活を見直すきっかけとなった。
今後の課題 感想等	この教室は日本食生活協会の委託事業であり、健康づくりのための適正な食習慣の定着を図る目的で実施している。 今後も多くの市民が健康的な食生活を送ることができるよう継続していきたい。