



## 金沢市食生活改善推進協議会②

テーマ 及び目的	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 20人
実施日	令和元年1月22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、地域保健課職員3人
内容等	<ul style="list-style-type: none"> <li>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を行い、自身の体格を知ることも大切だということを学んだ。</li> <li>各班に分かれて4品を調理実習。 「チキンのハワイアン炒め」 「青菜とちくわの辛し和え」 「豆腐となめこの味噌汁」 「えびす」</li> <li>味噌汁の塩分を各班で測定し、0.6%の薄味を体験した。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
成果	各班、皆協力して楽しく調理実習ができた。「家の味噌汁と比べて薄いと感じたが、だしの味がしっかり感じられて良かった。」「辛子を多めに使うことで醤油を減らし、減塩につながる事が分かった。」「郷土料理のえびすを初めて作ったが、おいしかった。」などの感想が聞かれた。実習を通して、自分の食生活を見直し、減塩を実践していくコツを学ぶことができた。
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。