



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

消費・安全局長賞

浜田市食生活改善推進協議会

(島根県) 活動期間 47年

減塩活動を通じた「うす味習慣」の普及・啓発

地域に密着した取組で 脳卒中予防

浜田圏域では脳卒中による死亡率が他圏域に比べて高いことから、設立当初から減塩活動に取り組み、地域の健康課題である脳卒中を予防するため、うす味とバランス食の普及に努めてきました。特に、身近な公民館での食生活改善伝達講習や家庭訪問による家庭のみそ汁塩分測定、理想的なみそ汁の試食、減塩みそ作りなど、地域に密着した取組を進めています。大学生・高校生及び働き世代に対する減塩、バランス食の普及も行っています。



高校生に対するバランス減塩食の普及

巡回料理講習会を開催

設立当初の昭和46年から、キッチンカーによる巡回料理講習会や市民に身近な公民館での普及講習会を開催し、うす味、バランス食の試食や調理体験による減塩活動を行ってきました。平成に入り、働き世代に対する食生活改善のための「食改食堂」の開催にも力を入れています。



気になるおなか回りも
チェック



働き世代のバランス食

家庭のみそ汁の塩分測定で 実態把握

浜田市との協働活動として、みそ汁の試食や家庭のみそ汁の塩分測定、アンケート調査等で実態を把握し、実情に合わせ、無理なくおいしく減塩できる普及啓発活動を続けています。



家庭のみそ汁
の塩分測定

子供から高齢者までの健康づくり活動の継続で、この度の賞はとても嬉しく、また、これからの活動の励みにもなります。今後も生活習慣病予防、郷土料理の継承を踏まえ、健康寿命の延伸に向けて推進していきます。



浜田市食生活改善推進協議会
会長 宮本 美保子