

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長野県
取組市町村名 取組団体・企業名	青木村 青木村食生活改善推進協議会
取組の名称	牛乳・乳製品料理講習会
実施時期	9月30日（金）
取組内容	【目的】 料理カードから1食分を選んで食塩相当量を計算・確認していただく演習形式の研修会を開催することで減塩への意識を高めてもらう。減塩レシピを配るだけでなく、実際に調理実習を行うことで、家庭内での減塩の普及に繋げる。 【対象者】 食生活改善推進協議会 会員7名 【実施内容】 研修：テーマ「乳和食知っていますか？」 スライド資料を使って村の健康課題や高血圧服薬中の割合を示しました。高血圧と体の仕組み、減塩の必要性を伝え、具体的な方法として「乳和食」の提案を行いました。 料理カードの中から夕食を想像して1食分の献立を考えてもらい、栄養計算シートを使ってたんぱく質と食塩相当量の計算を行いました。 調理実習：テーマ「乳和食～減塩レシピ～」 【工夫した点】 講義形式の研修会とせず、料理カードを選んでもらう演習形式にすることで自らの食事を思い返し、考えてもらう機会を作りました。「減塩しましょう」というだけでなく、身体との関わりも一緒に説明し、なぜ減塩が必要なのか知ったうえで、減塩活動に繋がるよう説明しました。



【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長野県
取組市町村名 取組団体・企業名	青木村 保健補導員会（食生活改善推進協議会 凍豆腐講習会として開催）
取組の名称	研修会「みそ汁の塩分チェックと減塩～乳和食知っていますか？～」
実施時期	9月30日(金)
取組内容	【目的】 みそ汁の塩分チェックを行い、みそ汁1杯分の食塩相当量を確認することで、普段自分がどのくらい塩分をとっているかの指標としてもらう。食塩の過剰摂取と身体の仕組みの関係性を伝え、減塩への意識を高めてもらい、これまでの食習慣を見直す機会を作るため。 【対象者】 保健補導員 25人 食生活改善推進員 2名 【実施内容】 持参したみそ汁で1人ひとりみそ汁の塩分チェックを行いました。 スライド資料を使って高血圧と身体の仕組み、食塩摂取量の関係を説明しました。1日の食塩相当量の目標量と長野県の食塩摂取量の状況を提示したうえで、牛乳・乳製品を使用した乳和食の提案を行い、減塩の方法を紹介しました。あわせて、消費者庁作成の「栄養成分表示を活用してみませんか？」を活用し、食品を買う時に食塩相当量を意識していただけるように周知・啓発を行いました。 【工夫した点】 みそ汁1食分を持参してもらい、普段の家庭の味がどのくらいの濃さなのか、1杯のみそ汁を飲むことで何グラムの塩を摂ることになるのか、実感しやすいようにしました。食塩摂取量の目標量だけを示すのではなく、長野県の現状も示すことであと何グラム減らせばよいのか、どのくらい差があるのか減塩を意識していただくきっかけとなるように資料を作成しました。

