

富津市食生活改善サポーターの会

千葉県
活動期間：3年

生活習慣病予防のための減塩・野菜摂取普及啓発活動

減塩商品を取り入れた「野菜たっぷり減塩レシピ」を 行政と共同で作成

市の健康課題として、肥満や高血圧の割合が国や県よりも高く、食塩摂取量が男女ともに国の目標値を上回っている状況があり、これらの改善を目的に減塩や野菜摂取の普及啓発に力を入れています。その一環として、富津市食生活改善サポーターが自身の家庭料理をもとに減塩対応のレシピを考案し、市の管理栄養士が監修した「野菜たっぷり減塩レシピ」を作成しました。このレシピをより多くの方々に知っていただくため、市が実施する各事業の場での資料配布や、市広報誌、Webサイト、YouTubeなどを活用し、作り方や調理動画を配信しています。これにより、幅広い世代に向けた普及啓発を進めています。



「野菜たっぷり減塩レシピ」
試作の様子



市の広報誌やWebサイト、
YouTubeに作り方を掲載

作成した「野菜たっぷり減塩レシピ」を活用して 減塩・野菜摂取普及啓発活動

市の乳幼児健診や特定健診結果説明会場、高齢者向けの教室、公民館事業など、地域で行われるさまざまな健康支援の場において、「野菜たっぷり減塩レシピ」の配布を行っています。これに加えて、レシピを実際に使用したバランスの良い食事の調理実習や試食提供を通じて、参加者に実践的な健康的食生活を体験していただいています。実習では、減塩や野菜摂取の重要性を伝えるためのポイントを解説し、家庭でも取り入れやすい簡単で美味しいメニューを紹介しています。また、イベントの場では、減塩と野菜摂取の効果を視覚的に理解していただける展示を行い、食材の選び方や調理法を詳しく説明することで、参加者が自分の食生活に活かせる知識を深められるようにしています。これらの取組を通じて、市民一人ひとりが健康を意識し、家庭でも実践できる方法を身につけることができるようサポートしています。



考案レシピの
調理実習



3歳児健診会場で
親子へ試食提供



家庭でも取り入れやすい
メニュー紹介

スーパーと共同で「野菜たっぷり&減塩」をテーマとした お弁当を開発

誰でも健康的な食品にアクセスできる食環境づくりを進めるため、市内のスーパーと共同で「野菜たっぷり減塩レシピ」を取り入れた「野菜たっぷり&減塩」弁当を開発し、店舗での販売を通じて、減塩や野菜摂取の重要性を啓発しました。この弁当は市内のほか、スーパーの店舗がある他市や他県でも販売され、市民だけでなく、広範囲な地域での普及啓発へとつながりました。また、市内の店舗ではイベントを実施し、レシピの配布に加えて、減塩商品の販売促進も行い、減塩実践への意識を高めました。



「野菜たっぷり&減塩」
コラボ弁当開発、販売



スーパー店舗での
レシピ配布や声かけの様子



この度は栄誉ある賞をいただき、会員一同、心よりお礼申し上げます。私たち富津市食生活改善サポーターの会は、生活習慣病予防を中心に、さまざまなライフステージの方々に家庭で実践しやすい健康づくりの方法を普及啓発しています。この賞を励みに、これからも市民の皆さまが健康に暮らせるよう、サポートを続けてまいります。

富津市食生活改善サポーターの会 一同