

富津市食生活改善サポーターの会

# 令和7年度 活動レポート



## 特定健康会場での減塩普及活動

特定健康を受診した市民に対して減塩に関する話をしました。この事業は、令和4年から続けています。まだまだ塩分を多くとっている人が多いので活動を続けていきます！



特定健康での様子

## 3歳児健診会場での減塩料理の試作作成

3歳児健診では、にんじんのバターライスと野菜の和え物の調理をし、健診に来たお子さんとその保護者の方に試食してもらっています。お子さんたちのおいしいと食べてくれる姿を見ると、こちらも嬉しくなります。



試食の様子

## 市内保育所防災の日パッククッキング

市内の保育所に行って、パッククッキングでカレーを作りました。この日は子どもたちの先生になり、野菜を切って、量をはかって、袋に入れる補助をしました。  
上手にできたね！



保育所での様子



パッククッキングの説明の様子

## 元気高齢者のための食の教室

高齢者に向けて、手軽に作れるバランスの良い食事、減塩・野菜摂取の普及啓発を行いました。参加者の皆さんは興味深く話を聞いて下さり質問もたくさん出しました。



スーパーでの声掛け

## スーパー等と連携した食生活改善事業

市内スーパーのランドロームとイオンで野菜摂取と減塩に関する普及啓発を実施しました。また、野菜たっぷり減塩レシピが採用されたコラボ弁当のPRも行いました。



## 日々の研修会で知識を増やして…

活動をするにあたっては、年10回の研修会で知識をつけています。減塩のことバランスの良い食事のこと、いくつになっても学ぶことがたくさん！！  
9月には視察研修にも行きました。



視察研修にて



オリジナルレシピ



研修会の様子