



富津市食生活改善 サポーターの会 活動記録

減塩野菜摂取普及啓発活動

食生活改善サポーターでは、市民に対して減塩や野菜摂取の普及・啓発をしています。令和6年度は、特定健診の結果説明会の会場や3歳児健診で活動を行いました。
また「野菜たっぷり減塩レシピ」を作成し、広報ふつつ・ホームページ・YouTubeで公開しています。

3歳児健診では減塩と野菜摂取をテーマに、
「かぼちゃと人参のスープ」「野菜の和え物」の
試食を子どもとその保護者に提供しました。



市内公立保育園パッククッキング



9月には市内保育所にて、防災の日に合わせてパッククッキング(ポリ袋調理)を行いました。子ども達と一緒に野菜を洗い、野菜の皮むきや包丁の持ち方など丁寧に教えました。料理を加熱している間には、紙芝居の読み聞かせも行いました。出来上がりは上出来！子ども達もおいしいと言って食べてくれました。

カレーを作りました！



スーパーと連携した食生活改善事業

令和6年度から、市健康づくり課でスタートしたスーパーと連携した食生活改善事業で活動をしています。毎回のコラボ弁当に入っているレシピの1品は、サポーターが考案した「野菜たっぷり減塩レシピ」を参考に作られています。
スーパーでのイベント当日は、お弁当のPR、野菜摂取への声かけ、減塩商品の紹介など様々なことを通して食生活改善への手助けをしています。



元気高齢者のための食生活教室

10月には、市介護福祉課の事業である食生活教室に講師として参加しました。ここでは、簡単にできるバランスの良い食事やその作り方を説明しました。



シルバー生きがい教室

11月には公民館の事業である、シルバー生きがい教室で調理実習の講師を行いました。パッククッキングのやり方を指導し、参加者からは「家でも作ってみたい」という声が聞かれました。

