

食生活について一緒に学んでみませんか

栄養改善推進員は、食を通じた健康づくりに関心のある女性が集まり、研修会や調理実習を通して食生活について学び、得た知識を我が家で実践し、友人や近隣に伝えていく活動をしています。

現在、栄養改善推進員として20名の方が活動しています。

今年の研修内容を紹介します

●第1回目

11月21日、八森保健センターで、能代保健所 管理栄養士 古井美和子さんによる「塩分について考えてみよう」というテーマのもと、研修を行いました。当日は普段のみそ汁を持参してもらい、みそ汁の塩分を測定するなど、生活に密着した内容の研修会でした。



参加した推進員の声

- ・ 普段食べているみそ汁の塩分を初めて知ることが出来てよかった。
- ・ 思ったよりも塩分が低くてよかった。

●第2回目

12月12日、ファガス調理室で「減塩を意識した調理法」について実習しました。香味野菜(三つ葉、レモン、春菊の葉先)を使用することで、調味料の使用量を減らし、素材の味を生かした調理ができました。

【献立】

①きのこと豆乳ソース鮭ソテー(塩分0.9g:1人あたり含有量) ②ウインナーとネギのチジミ(塩分0.5g) ③もちもち豆腐の落とし焼き(塩分0.7g) ④レタスとチーズの海苔サラダ(塩分0.7g)

※1食分としての組み合わせではありません。



参加した推進員の声

- ・ 素材の味が生かされていて、予想よりも味を感じる。
- ・ レンコンの新しい使い方を知ることができてよかった。

★食塩摂取目標量(18歳以上) 男性:8g/日未満、女性:7g/日未満
塩分を意識した食生活をしてみませんか? 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

～今後の予定～

- ・ 令和2年1月23日(木) 午前10時～午前11時30分 野菜摂取に関する勉強会
- ・ 令和2年2月14日(金) 午前10時～正午 野菜を使った調理実習

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608



秋田県受動喫煙防止条例が制定され、 令和2年4月1日より喫煙場所の規制がスタートします

完全敷地内禁煙

幼稚園・保育所、認定こども園、小・中学校、高等学校、児童福祉施設など



原則敷地内禁煙

大学、医療機関、行政機関の庁舎、自治会館など



原則屋内禁煙

事業所、ホテル、飲食店など



八峰町では、平成29年10月27日に健康宣言をし、受動喫煙防止に取り組んでいます。その一つとして、町内の事業所に受動喫煙防止を呼びかけ、現在18か所の事業所が取り組んでいます。

あきた健康宣言

八峰町は健康寿命日本一への実現に向けて
町内の受動喫煙防止に取り組む事業所を10年間で50事業所増やします。
(平成29年10月27日)



【八峰町内の受動喫煙防止宣言施設】

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 有限会社 峰浜培養 | 11 指定障害福祉サービス事業所 さくら園 |
| 2 株式会社 嶋田建設 | 12 武内商店株式会社 |
| 3 東八森郵便局 | 13 グループホーム松峰園 |
| 4 峰浜郵便局 | 14 株式会社 マルツカ建材 |
| 5 塙川郵便局 | 15 グループホーム 水沢の里 |
| 6 有限会社 成田建築設計事務所 | 16 岩館郵便局 |
| 7 皆川薬局 | 17 八森郵便局 |
| 8 株式会社 秋田サン縫製 | 18 秋田銀行 八森支店 |
| 9 株式会社 藤田写真館 | |
| 10 株式会社 親孝 グループホーム親孝の里 | 令和2年1月10日時点 |