2024年度村上支部
活動報告

催しもの	ふれあい健康福祉フェア （主催：関川村）
日時	2025年3月2日（日）
	9：30～13：00
会場	関川村村民会館 2Fアリーナ
栄養士会員従事者	北林、宮村、須貝

ふれあい福祉健康フェア

3.2 sun 9:30～13:00 入場無料

関川村村民会館アリーナ

問い合わせ 関川村健康福祉課
☎ 0254-64-1472

◆ステージイベント
9：30～ 手話ソング
10：30～ 人権体操
11：00～ 手話劇「ももたろう」
11：30～ キッズダンス「ハピネス」

◆チャレンジ広場
障がいのある方もない方も
みんなが楽しめるスポーツイベント！

◆体験・相談・健康チェックコーナー

◆物産・小物販売コーナー

◆飲食物提供コーナー

◆作品展示・活動紹介コーナー

◆集めて回ろうスタンプラリー！

詳しくは裏面へ！

13:30～ ひきこもりフォーラム

●場所 村民会館大ホール

●定員 100名
(参加費無料・当日参加可)

●内容 基調講演
「安心してひきこもれる環境を作る～見守り・相談・支援の基本姿勢」
講師:新潟大学 歯学部口腔生命福祉学科 准教授 中村 健 氏ほか
ひきこもり支援に関する寸劇やパネルディスカッション等

主催・問い合わせ 関川村社会福祉協議会
☎0254（64）0111

●主催:関川村（担当:健康福祉課）
●共催:関川村教育委員会／関川村社会福祉協議会（高齢者生活福祉センターゆうあい・地域活動センターさくら工房）NPO法人こころスタ／関川村手をつなぐ育成会／村上地域振興局健康福祉部（村上保健所）／ハーティプラザ関川／村上・岩船地域自立支援協議会／特別養護老人ホーム 垂水の里／介護老人保健施設 関川愛広苑／愛宕福祉会（ケアハウスせきかわ、グループホームせきかわ）
●協力:村上人権擁護委員協議会／関川村食生活改善推進員協議会／手話サークルひめさゆり／関川音声訳せせらぎの会／村上地域医療サポートセンターはぐ／谷人倶楽部／やまやの里／越後せきかわ地産研究会／全健会／ぽっかりパン／新潟県栄養士会村上支部／就労センタードリームネクスト／フェルム／クロスウォーク関川／朝日なごみ／みどりの家／すずかけ／未来ワークサポートさかまち

ふれあい福祉健康フェア　イベント内容一覧

ステージイベント

時間	内容	団体名
9:30～	手話ソング	手話サークルひめさゆり
10:30～	人権体操	村上人権擁護委員協議会
11:00～	手話劇	手話サークルひめさゆり
11:30～	ダンス	キッズダンス「ハピネス」

暖かい服装でお越しください

体験・相談 健康チェック

- 村上保健所：アルコールパッチテスト／世界にひとつだけのエコバックを作ろう
- NPO法人ここスタ：ハンドマッサージ／輪投／お悩み相談
- 役場健康福祉課：骨密度測定／大腸がんクイズラリー／脳年齢チェック
- 関川愛広苑：介護用リフト体験
- 村上地域医療サポートセンターはぐ：もしバナゲーム体験
- 全健会：カイロ施術体験
- さくら工房：ハーバリウム作り／物品販売
- 関川村社会福祉協議会：楽しくふくし体験・音訳体験／スタンプラリー／防災グッズ作り
- 手話サークルひめさゆり：作って・楽しむスノードーム
- 新潟県栄養士会村上支部：高血圧を予防しよう！塩分チェック

チャレンジ広場

物産・小物販売コーナー

- 関川村スポーツ推進委員：カーリンコン／スリッパ卓球 等／楽しく体を動かそう！
- ゆうあい：ベビーカステラ販売／サックス演奏
- 朝日なごみ：革製品／アクセサリー販売
- 未来ワークサポートさかまち：焼き菓子／干し芋等販売
- フェルム：ハンドメイドアクセサリー／あみぐるみ等 販売
- ぽっかりパン：村の食材を使用したパン・焼き菓子など
- みどりの家：物産販売

飲食物の販売

※一部無料あり

- クロスウォーク関川：木工品／クラフト雑貨の販売
- すずかけ：総菜・デザート販売
- 就労センタードリームネクスト：ラーメン販売
- 越後せきかわ地産研究会：芋煮・おにぎり／コロッケ・揚げもち販売
- 関川村食生活改善推進員協議会：高血圧を予防しよう！おすすめメニューの試食
- 谷人倶楽部：谷人カフェ
- 関川村手をつなぐ育成会：まんなかカフェ／飲食提供とミニゲーム

作品展示 活動紹介

- 関川村社会福祉協議会：たいやき販売
- やまやの里：作品展示／活動状況紹介
- 村上人権擁護委員協議会：人権擁護委員協議会PR
- 特別養護老人ホーム垂水の里：作品展示／活動状況紹介
- ハーティプラザ関川：作品展示

皆様のお越しをお待ちしております

食品に含まれる
食塩含有量
実測体験！
食塩摂取目標量
公益社団法人
新潟県栄養士会村上支部

公益社団法人
新潟県栄養士会村上支部

手ばかり栄養法（村上版）
上記のうち、1日どれかひとつまで

手ばかり栄養法（村上版）
主食
主菜
副菜
くだもの

お酒とお菓子の適量はどれくらい？
手はかり栄養法（村上版）
上記のうち、1日どれかひとつまで
おむすび
栄養のチカラで
人ひとを健康に、幸せに

土日ミルク
おむすび
栄養のチカラで
人ひとを健康に、幸せに

3
SIDE DISH
高血圧を予防しよう！
塩分チェック
ロイヤルブルボ

3
SIDE DISH
4
高血圧を予防しよう！
塩分チェック
わたしに必要な食事の量はどれくらい？
手ばかり栄養法（村上版）
主食
主菜
副菜
くだもの
牛乳
乳製品

わたしに必要な食事の量はどれくらい？
手ばかり栄養法（村上版）
主食
主菜
副菜
くだもの
牛乳
乳製品
お酒とお菓子の適量はどれくらい？
手ばかり栄養法（村上版）
アルコールの適量
上記のうち、1日
お菓子の適量
おむすび
土日ミルク
こんなに入っていたの！？
料理に含まれる食塩量
公益社団法
潟県栄養士

知っていますか？
食塩のとりすぎ問題
あなたは知ってる？
様々な減塩方法！
幼児のための
早寝早起き朝ごはん
ガイド
ステップ1
ステップ2
栄養Wonder

わたしにあまな食事の量はどれくらい？
手ばかり栄養法（村上版）
主食
主菜
副菜
くだもの
牛乳
乳製品

4 高血圧を予防しよう！
塩分チェック
～新潟県栄養士会村上支部～
公益社団法人
新潟県栄養士会村上支部
手ばかり栄養法（村上版）
おむすび
幼児のための
早ね早起き朝ごはん
ガイド

わたしに必要な食事の量はどれくらい？
手ばかり栄養法（村上版）
一日に食べてほしい分量
主食
主菜
副菜
くだもの
牛乳
乳製品
お酒とお菓子の適量はどれくらい？
手ばかり栄養法（村上版）
アルコールの適量
おむすび
土日ミルク
5 高血圧を予防しよう！
おすすめメニューの

公益社団法
4
高血圧を予防しよう！
塩分チェック
～新潟県栄養士会村上

村上支部会員が食推さんが会場でふるまう減塩レシピを監修しました

ふれあい福祉健康フェア2025.3.2

高血圧を予防しよう!おすすめレシピ

ほうれん草とゆばの和え物

1人分　40kcal　塩分0.3g

【材　料】	4人分
ほうれん草	200g
えのきたけ	40g
きゅうり	20g
ゆば（乾）	12g
刻み昆布（乾）	4g
しょうが	2g
しょうゆ	小さじ1
白すりごま	小さじ2

① ほうれん草とえのきたけは2cm長さにきり、ゆでて冷水にとり、水気を絞る。
② きゅうりはうす切りにし、塩（分量外）少々をふり、しんなりしたら、水洗いをし、水気を絞る。
③ しょうがは皮をむいてすりおろす。
④ ゆばと刻み昆布はそれぞれ水で戻し、水気をきり、ゆばは2cm角に切る。
⑤ ボウルにすりごま以外を入れて和えて器に盛り、上にすりごまをかける。

ワンポイント

ほうれん草と刻み昆布には、血液中の塩分濃度を調整するカリウムが豊富に含まれています。
ゆばと昆布の食感と昆布としょうがとすりごまの風味がよく、薄味ですが旨味が感じられます。

バナナパンケーキ

2枚分　97kcal　塩分0.2g

【材　料】	15枚分（10cm大）
ホットケーキミックス	150g　卵不使用
絹ごし豆腐	75g
バナナ（熟したもの）	1／2本
牛乳	85g
無塩バター	5g

① ボウルに絹ごし豆腐とバナナを入れ、つぶしながら混ぜ、牛乳とホットケーキミックスを加えて混ぜる。
② フライパンにバターをしき、おたまで10cm大に流し入れ、焼き色がついたらひっくり返す。

ワンポイント

豆腐とバナナには、血液中の塩分濃度を調整するカリウムが豊富に含まれています。
お子さんのおやつにおすすめします。

新潟県栄養士会村上支部・関川村食生活改善推進員協議会

新潟県
食生活改善推進委
ヘルスメイト

当日は天候にもめぐまれ、３００名もの来場者がありました。そのうちの多くの方に栄養士会ブースに立ち寄っていただき、食事摂取基準による食塩摂取目標量と食品に含まれる食塩量を伝えることができました。現在、関川村は新潟県内のどの地域よりも食塩摂取目標量を認知している地域になったかもしれません。
次年度は、食塩の過剰摂取により生じる危険のある慢性腎臓病（CKD)をテーマに栄養士会ブースを開設する予定です。
次年度も栄養士会ブースへのお立ち寄り、どうぞよろしくおねがいします。