

2024年度村上支部 事業報告



催し物

ふくしマーケット

主催

村上市社会福祉協議会

日時

2024年9月29日（日）
10：00～12：30

会場

神林農村環境改善センター

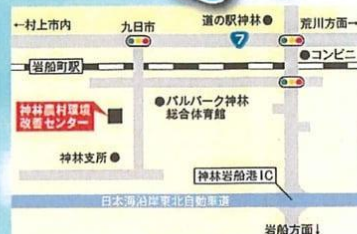
従事者

北林、宮村、中嶋、本間、近

ふくしまーケット

2024年9月29日(日) 10:00~12:30

会場▶神林地区農村環境改善センター
(村上市岩船駅前63)



市内福祉作業所

製品販売
お菓子や雑貨



防災士会

楽しく学んで
もしものに備えよう



体験コーナー

手話・点字
音訳



栄養士会

ご存じですか?
1日の
食塩摂取
目標量



おたのしみ抽選会

アンケートに
答えてステキな
景品をゲット
しよう



●お願い●

フードドライブに
ご協力ください

家庭で使いきれない
未使用の食品や生活
用品をご寄付
ください



豚汁

「神林地区
赤十字奉仕団」
による振る舞い
先着200名
(無料)

【お問い合わせ】

村上市社会福祉協議会 地域福祉課
☎0254-62-7757



会場



準備中





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）

作成：村上市、新潟県栄養士会村上支部

何をどれくらい食べたいの？ そんな時は「手ばかり栄養法」を使いましょう。
必要なのは自分の手だけ。さあ、あなたに必要な食事の量を確認しましょう！

一日に食べてほしい分量 *医師の指示がある方は医師の指示を優先しましょう

主食

ご飯、パン、めんなど
毎食どれかひとつを
両手にのる分



主菜

肉、魚、卵、大豆



副菜

緑黄色野菜、その他の
野菜、海そう、きのこ、
こんにゃくなど



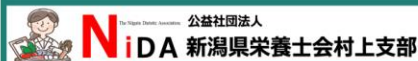
野菜は熱を通すとかさが減る
のでたくさん食べられます



くだもの



牛乳 乳製品



私たちの活動は
こちらから



ご存じですか？ 一日の食塩摂取目標量

作成：新潟県栄養士会村上支部

一日の食塩摂取目標量

	男性	女性
1～2歳	3.0 g未満	3.0 g未満
3～5歳	3.5 g未満	3.5 g未満
6～7歳	4.5 g未満	4.5 g未満
8～9歳	5.0 g未満	5.0 g未満
10～11歳	6.0 g未満	6.0 g未満
12～14歳	7.0 g未満	6.5 g未満
15歳以上	7.5 g未満	6.5 g未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

*医師の指示がある方は医師の指示を優先しましょう



小さじ1杯あたりの食塩含有量

	(g)
食塩	6.0
こいくちしょうゆ	1.0
トンカツソース	0.3
トマトケチャップ	0.2
穀物酢	0.0
マヨネーズ	0.1
和風ドレッシング (ノンオイル)	0.4
淡色辛みそ	0.7
顆粒粉末和風だし	1.3



加工食品の食塩含有量

	(g)
食パン（6枚切り1枚）	0.7
ハム1枚（15g）	0.3
ウィンナー1本（25g）	0.5
6Pチーズ1個（20g）	0.6
ちくわ1本（30g）	0.6
塩鮭甘口1切れ（80g）	1.4
マアジ開き干し1枚（130g）	1.4
カップラーメン	6.2
インスタント味噌汁（1杯）	2.0

めしの供の食塩含有量

梅干し（15g）	ぬか漬け（30g）	たくあん（20g）	のぎわな（30g）	すじこ（10g）
2.7g	1.6g	0.7g	0.7g	0.5g



今回から新たに
導入した
パンフレット
ラック

食塩チャレンジ！ご自身の食塩摂取 目標量の±1gでプレゼントを贈呈



プレゼントは
キッコーマン様より
いただいた
減塩しょうゆと
レシピ集



減塩しょうゆレシピ



料理に含まれる食塩量





開場のあいさつ









たくさんの来場者の皆様に栄養士会ブースに
たちよっていただき、まことにありがとうございました。
想定していたよりもはるかに多くの方
に興味をもっていただき、私たちもうれし
かったです。引き続き、村上地域の皆さんの
健康促進や疾病の重症化予防、そして、村上市
が定めている「健康むらかみ21・村上市食育推
進計画」の目標に沿った活動が続けてまいりま
す。またどこかの催しもので私たち栄養士会の
ブースを見かけた際はぜひお立ち寄りください。
最後になりましたが、私たちの活動に賛同いた
だき、減塩しょうゆゆのサンプルと減塩レシピを
ご提供いただきましたキッコーマン株式会社様
に心より御礼申し上げます。

