

佐渡市健康フェスティバル【じょうぶら】事業報告

- 1 日 時：2025年10月19日（日） 10:00～14:00
- 2 会 場：金井コミュニティセンター
- 3 テーマ：めざせ健康寿命日本一！減塩、低栄養予防、健康づくりの推進
- 4 内 容：佐渡市健康フェスティバルにて新潟県栄養士会佐渡支部のブースを設置し、以下の啓発活動を行った。

じょうぶらは「丈夫」
という意味の佐渡弁

①カラダにやさしお弁当の販売、レシピ配布

やさいを摂ろう+しおを減らそう=カラダにやさしい

【カラダにやさしお弁当】

- ・さつまいもごはん
- ・はんぺんつくね
- ・わかめと大豆のツナ炒め
- ・白菜小松菜レモン和え
- ・大根甘酢漬け
- ・柿



健康寿命日本一を目指し

たっぷりな野菜 **130g**

控えめな食塩 **2.3g**

フレイル予防 **肉60g**

が入っている

カラダにやさしいお弁当です。

ゆっくりよく噛んで食べてください。

減塩、低栄養予防、野菜の摂取をポイントに支部役員で献立を考え、佐渡市内の弁当屋に製造を依頼。当日用意した80食分は1時間もしないうちに完売し、大変好評だった。

②塩分摂取チェック、野菜料理の実物展示、栄養相談、高栄養食品の展示・配布等

当日来場者数
326人



チェックシートを使って食塩の摂取状況を確認した後に、展示物等を使って改善点をアドバイスした。

佐渡市の健康課題から、野菜を70g増やす一皿、食塩を1g控えるコツをテーマに、実物を展示して来場者に啓発を行った。自分では、野菜は多く摂取しているつもりでも、実際は不足していたりと実物を示すことは大変効果的であった。また、チェックシートによる食塩の摂取状況を確認してもらったところ、麺類の汁をすべて飲む傾向にある人、麺類を週1回以上食べる傾向にある人の塩分摂取が多いと感じた。

