

## 支部・職域事業部 活動推進事業報告書

支部・職域事業部名： 新潟市・地域活動

## 1 実施報告

|                    |  |
|--------------------|--|
| 事業区分               | 公 1  |
| 事業名                | ヘルスアップセミナー   |
| 事業テーマ              | にいがた流ちよいしお生活   |
| 目 的                | 市民に生活習慣病予防の学習の機会を提供する  |
| 実 施 日 時            | 平成30年 9月 9 時40分～13時00分   |
| 実 施 場 所            | 小針青山公民館他、市内 5 会場   |
| 対 象 及 び<br>出 席 人 数 | 一般市民 5 会場延べ 7 5 名  |
| 実施内容               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講話 減塩について<br/>「H27・28年度新潟市健康・栄養調査結果をお知らせします」<br/>「おすすめ！にいがたごはん」使用</li> <li>・ 調理実習と試食 <ul style="list-style-type: none"> <li>とうもろこしごはん</li> <li>チキンソテーリンゴソース</li> <li>ひじきと野菜のからし酢和え</li> <li>キャベツときのこのサブジ</li> <li>米粉ブラマンジェ</li> </ul> </li> </ul> |
| 効 果                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 減塩の方法と効果について知ることができる。</li> <li>・ 適正食塩、バランスのとれた食事の調理実習を通し、自分の食生活を見直す機会となる。</li> <li>・ 普段の調味の現状と比較、食塩の摂取状況を把握することで、家族の健康を振り返る。</li> </ul> <p>以上を生活に取り入れ、健康寿命の延伸を図る。</p>   |