

佐渡市健康フェスティバル 事業報告

1. 日 時：2023年10月22日（日） 9：30～15：00
2. 会 場：トキのむら元気館
3. テーマ：幅広い世代を対象とした健康づくりの推進
4. 内 容：



①健康長寿弁当の販売&レシピ配布



<健康長寿弁当>

枝豆ごはん 根菜つくね かぼちのバター醤油
もやしと小松菜の磯香和え きゅうりと春雨のサラダ
りんご

今回のメニューは佐渡市の高齢者食支援事業で実施した、元気100歳いいねかっちゃ弁当コンテストの入賞作品を参考に季節や栄養価などを考慮して栄養士が作成しました。

健康長寿弁当は「1/2日分の野菜がとれる」「減塩」をアピールし、限定70食を800円で販売しました。10時すぎから販売を開始して、12時頃には完売となり大好評でした。

②生活習慣病の食事に関する掲示、栄養相談、高栄養食品の展示・配布など

○生活習慣病の食事に関する掲示では、CKD（慢性腎臓病）の予防・啓発として、塩分のとりすぎに注意してもらえるように、食品やお菓子に含まれる塩分量を展示しました。1日分の野菜の目標摂取量については、フードモデルを用意して見てもらいました。栄養相談ではCKD以外にフレイルや糖尿病、子どもの食育などの相談もあり、リーフレットを用いて話をしました。また、新潟県で実施している「からだがよろこぶデリ」の紹介・周知も行いました。

○栄養補助食品や経口補水液のサンプルは、興味のあるものを持ち帰っていただきました。ご自身で試してみたい方や、地域のサロンで配りたいという方もいて、準備していた分は全て配布できました。

