

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 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"> ・ 講話 減塩について 「H27・28年度新潟市健康・栄養調査結果をお知らせします」 「おすすめ！にいがたごはん」使用 ・ 調理実習と試食 <ul style="list-style-type: none"> とうもろこしごはん チキンソテーリンゴソース ひじきと野菜のからし酢和え キャベツときのこのサブジ 米粉ブラマンジェ
効 果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 減塩の方法と効果について知ることができる。 ・ 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。 ・ 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。 <p>以上を生活に取り入れ、健康寿命の延伸を図る。</p>