

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

減塩講習会

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

健康づくりの活動をしている食生活改善推進員協議会の会員を対象に、食習慣調査(BDHQ)と尿中塩分検査を実施。自身の塩分摂取量を知り、改めて減塩への取り組みを意識づけする。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
食生活改善推進員協議会会員35人、61千円
- 食習慣調査・随時尿による推定食塩摂取量の測定
BDHQによる食習慣調査票の記入
随時尿による推定食塩摂取量の測定
- 栄養講座の実施
管理栄養士による講義
- 減塩メニューの調理実習の実施

事業効果

- 実際にどの程度塩分を摂取しているか知ることができ、自身の振り返りとなった。
- 減塩への意識づけができた。

その他

- 減塩に対する意識づけの継続。
- 講座に参加していない会員への伝達、一般の方へ広める事業について、会員と共に検討し、連携した実施を目指す。