

## (1) 1/17(火) 健康づくりのための食生活の大切さについて (講話)

- ・富士宮市健康づくり食生活推進協議会(ななくさ会)の野村陽子会長、石川栄一さんが来られて健康寿命を延ばすための食の大切さや注意点についての講話があった。
- ・特に、芝川地区は高血圧の人が多いという現状から食塩の摂取量を抑え、塩分排出の働きを持つ野菜を多くとるよう勧められた。(野菜の目標量は1日350g 小鉢5皿分)
- ・県東部地域の現状は1日当たり、食塩では男性10.7g 女性8.9g 野菜では男性197.5g 女性179.1gであり、食塩は摂りすぎ・野菜は不足。(食塩の目標は男性8.0g 女性7.0g)
- ・参加者が持参した減塩味噌の汁の塩分測定をしたり、ななくさ会で用意した標準的な味噌汁の濃度やだし等を味わい確認。基準値が極端な薄味でないことを理解した。
- ・参加者の男性の中には、食事作りに参加している人もいて、これからは退職後の男性も台所に入って家事へ積極的な参加が期待される。富士宮市では毎月第3日曜日を「食卓の日」として、家族全員が食事にかかわる時間を持ち、共食を推進するよう勧められている。共食は体を健康にするだけでなく、心も豊かにしてくれます。

(詳しくは、当ホームページ「イベント」18 健康寿命を延ばす食の大切さ をご覧ください)

## (2) 2/21(火) 定例のおしゃべり会予定 (会場は松林集会所)

- ・2月はこれまでの進め方や実績などを考えて次年度の計画立案の検討を行います。

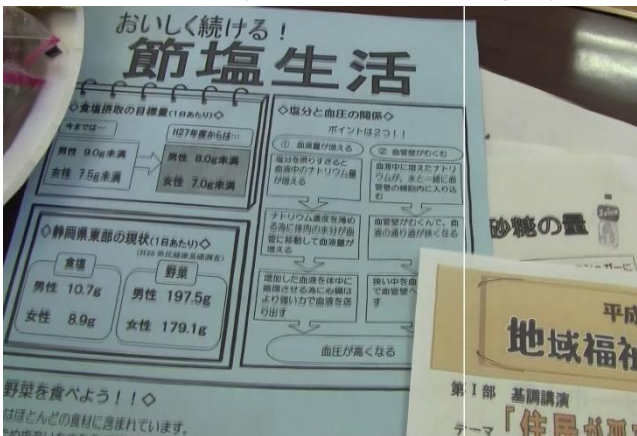
毎食「4つのお皿」を組み合わせることで栄養を確保する

参加者が標準的な塩分量の味噌汁を味わい確認する



食塩を抑えて塩分排出の働きを持つ野菜を多くとる

お知らせ



### 3月度「寄り合いサロン松林」予定

- ・2017年3月21日(火) 午前10時から
- ・松林集会所 参加無料!
- ・前半:年間計画, 後半おしゃべり会 となります。(年度実績, 反省及び計画)



代表 高橋正宏  
電話 0544-65-1526