

こんにちは！入山辺地区健康づくり推進員会です。私たちは、会員自身の健康づくりと学んだことを地区の方へ発信していくことを目指し、活動しています。

今回は、R5年度の1年間の活動報告をさせていただきます！！

7月

入山辺公民館 親子ひろば

クイズラリー「上手に選ぼう！おやつと飲みもの」を実施しました！

入山辺公民館で行われた親子ひろばというイベントで、おやつに関するクイズラリーを実施しました。50人以上のお子さんや保護者の方々にご参加いただき、おやつの取り方のポイントについて楽しく学びました。

おやつを選ぶ目安は、エネルギーが200kcal程度になるよう選びます。

クイズラリーでは、アイスやおにぎりなどの様々なおやつのカードから、200kcal程度になる組み合わせを選んでもらいました。

皆さん真剣な顔で、自分の好きなおやつのエネルギーを確認していました！



11月

入山辺公民館 入山辺地区文化祭

「おやつクイズ&みそ汁クイズ&まめつかみ」を実施しました！

入山辺公民館の文化祭では、推進員のブースでおやつクイズ&みそ汁クイズ&まめつかみを行いました。お子さんからご年配の方まで、幅広い年代の方にご参加いただきました。

みそ汁クイズ

下の①～③のみそ汁で、塩分量が多いのはどれでしょう？

実際に行ったみそ汁クイズです。チャレンジしてみてください！

① インスタントみそ汁



② 天然だしみそ汁

かつお昆布だし
150ml
みそ 8g



③ 和風顆粒だしみそ汁

お湯 150ml
和風顆粒だし 1g
みそ 8g



答えは裏面にあります！



ふれあい会食会にて、推進員から住民の皆さんへ学んだことを発表しました

11月

ふれあい会食会を開催しました！

11月21日に、ふれあい会食会を開催し、32名の方に参加していただきました！
今年、「推進員と行う脳トレ・ストレッチ」と、松本市健康づくり課の栄養士による栄養のお話「ひと手間かけて、元気で長生き！」を行いました。

推進員が研修で学んだ体操と脳トレを、参加者の皆さんと行いました。脳トレは意外に難しく、みんなで大笑い！できなくてもチャレンジすることが脳トレの「ミソ」だそうです。



今年度はコロナウイルスの感染拡大防止のため午前中のみ開催とし、お弁当を持って帰っていただきました🍱 栄養もボリュームも満点のお弁当でした！

R6年度は、11月26日(火)に実施予定です。ご参加お待ちしております！



【健康ワンポイント】

おいしく、無理なく、減塩！

～具沢山みそ汁のススメ～

みそ汁クイズの答え

① インスタント
みそ汁



お湯
160ml

塩分濃度 1.25%
塩分量 1.9g

③ 和風顆粒だし
みそ汁



お湯 150ml
和風顆粒だし 1g
みそ 8g

塩分濃度 1.1%
塩分量 1.6g

② 天然だしみそ汁



かつお昆布だし
150ml
みそ 8g

塩分濃度 0.8%
塩分量 1.2g

メーカーや商品によって異なりますが
インスタントや
顆粒だしには塩分が
多く含まれています

多い

塩分量

少ない

天然だしは塩分量が少ないけれど、毎回だしを取るのはちょっと大変…
そんな時は、具沢山みそ汁がおすすめです！

顆粒だしでも、野菜・肉・魚・豆腐など具材をたっぷり入れることで、
汁の量が減って減塩になるだけでなく、みそ汁一皿で主菜&副菜になります。

