

# 食改協だより

令和4年3月 第7号  
厚真町食生活改善推進協議会  
会長 西村幸子  
事務局 厚真町住民課



## 厚真町食生活改善推進協議会 (略称：食改協)

私たちは、食生活に関する内容を中心とした講座を修了した者で組織されるボランティア団体です。「私達の健康は私達の手で！」をスローガンに食を通じて健康的な生活を地域にお伝えしております。未だに終息への道筋が見えず、新型コロナウイルス翻弄にされる年ではありましたが、知恵を出し合い、今年度も元気に活動しました。

## ★お弁当部会学習会★

減塩を基本に、脂質を抑えたレシピの調理実習を行いました。臨床心理士講話では、仕事内容やこころの健康についてのお話を聞くことができ良い学びの時間となりました。



調理実習

脂質を抑えたい人  
におすすめです。



献立

揚げないヒレカツ  
ブロッコリーのくるみチーズ和え  
油不使用マヨネーズ

## ★おやつ部会学習会★

献立は、塩麴やしょうゆ麴、牛乳を調味料として使う工夫をして塩分を控えています。保健師講話では、塩分が身体に与える影響や町民の塩分摂取量について聞くことができ、個々の食生活を見直す機会になりました。

感染症予防対策のため、  
お弁当の容器に詰めてお  
家でお昼に食べました！



献立

黒千石豆ごはん  
鮭つくね  
甘酒と豆腐のコーンスープ  
小松菜の減塩和え物  
サツマイモの米粉マフィン



講話



裏面もあります

# ★冬季栄養健康教室★

今年度は、地区を限定せずに実施した日もあり、人数に制限はありましたがたくさんの方が参加してくれました。コロナ禍だからこそ、改めて栄養バランスのとれた食事について学び、調理実習も行いました。試食はせず、お持ち帰り形式とはなりましたが、保健師・栄養士講話、運動も行うことができました。



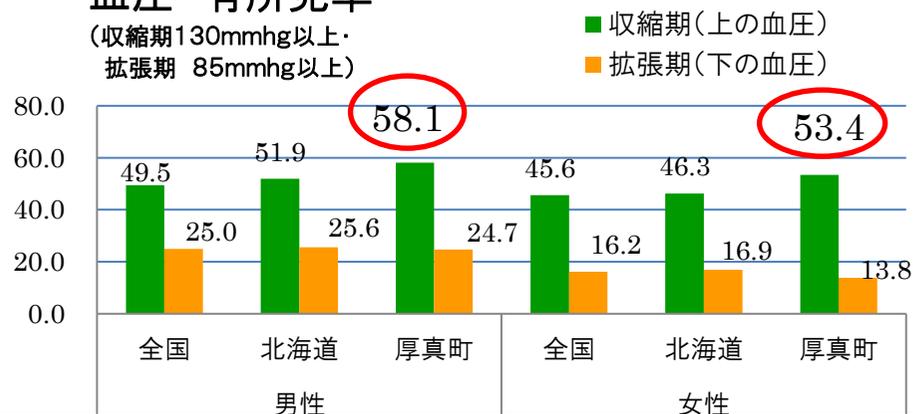
バランスの良い食事をとることが健康維持につながります

## 【令和3年 特定健診結果・有所見率】

※厚真町民のうち、健診受診者40歳から74歳（国保）

### 血圧 有所見率

(収縮期130mmhg以上・  
拡張期 85mmhg以上)

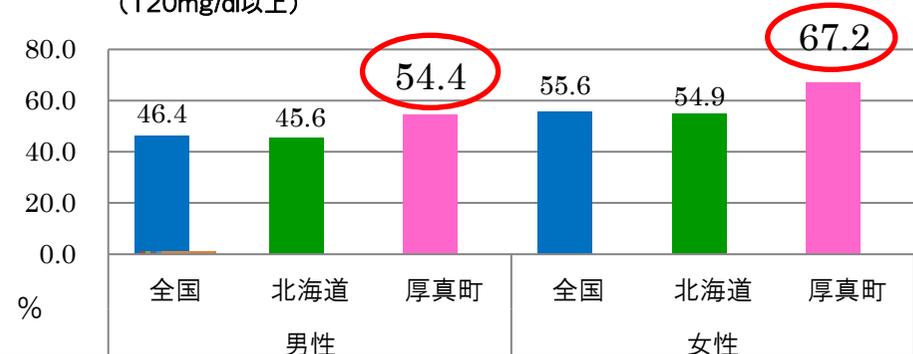


◆血圧基準値：収縮期血圧130未満/拡張期血圧が85未満

**厚真町は収縮期血圧が高い人が多い！**

### LDLコレステロール有所見率

(120mg/dl以上)



◆LDLコレステロール基準値：60～119mg/dL

**厚真町はLDLコレステロール値が高い人が多い！**