

『食べることで』

さすけねえわ(輪)の健康づくり

町では、令和2年3月に食育推進計画を含む「西会津町健康増進計画(第2期)」を策定しました。栄養・食生活は、生活習慣病の予防や生活の質の向上などの面から重要な役割を担っています。

コロナ禍では、家で食事をする機会が増え、家庭料理に注目が集まっています。この機会に、自分の食生活を見直してみませんか？



町の栄養目標

町の栄養目標は、「減塩」と「野菜摂取量の増加」です。町の食塩摂取量の平均は、男女ともに県平均よりも多く、一人一人が塩分をとり過ぎないように改善が必要です。また、野菜摂取量についても、町が実施したアンケートにおいて「野菜料理を1日3回以上食べる」と回答した人が35・6割にとどまっており、令和8年度には60割の目標を達成できるよう啓発などに取り組んでいます。

食のイメージアップ事業

令和2年10月から、栄養士で料理研究家の本田よう一さんから指導を受け、食育の推進など食のイメージアップを図っています。今年の町民健



本田 よう一 さん

泉崎村出身。2006年より料理研究家として活動中。素材の味を生かした野菜料理が得意で、家族みんなで楽しめる味付けに定評がある。



◀ 本田さんのホームページはこちら！

康カレンダーに「西会津の美味しい野菜をたくさん食べよう!!」と題して、旬の食材を活用し、身近な材料を使った手軽な料理レシピを提供してもらいました。また、本田さんが自宅で調理した様子を、毎月第2、第4水曜日に町ケーブルテレビで放送しています。

今後とも本田さんには、食育教室や講演会などを通して、料理が楽しく、心も体も健康的な食事づくりと、人と人のきずなづくりを応援してもらいます。

食環境の整備を推進

最近、町内の食品を取り扱う店舗でも減塩しようゆなどの減塩商品が販売されています。現在、町内7店舗において、減塩商品の魅力や目印となるよう、こゆりちゃんのステッカーなどの掲示を行っています。併せて、野菜を多



町内小売店で掲示しています

く食べる意識を持ってもらえるようポスターも掲示しています。町内では、減塩しようゆなどの調味料や、カット野菜の売り上げが伸びている

しい変化も出ています。町民の皆さん一人一人が、少しずつできることから意識して取り組んでみましょう。

汁物の塩分を測定しませんか？

町健康増進課では、汁物の塩分を測定する機器を導入しています。我が家の汁物の塩分が気になる人は、塩分測定を行えますので気軽に連絡ください。

測定方法は、汁物の汁(鍋全体を混ぜ、上澄みだけでないもの)をきれいに洗った瓶などに50cc程度(おたま約1杯分)入れて、健康増進課に持参してください。また、自宅を訪問して測定も行っていますので、希望する場合は事前にお問い合わせください。



塩分測定の様子