

「ルックルック講座 食で元気に！
楽しく実践バランス食生活」の開催報告、

日の里地区 健康福祉部会
伊藤 政司

1) 開催日 平成28年 8月 7日 (日) 開催致しました。



(1) 開催場所 : 日の里 コミュニティ・センター

(2) 開催時間 : 13時 00分 ~ 14時 30分

(3) 講 師 : 宗像市役所健康課 中野 美穂 氏

2) 参加者 : 12名 参加して頂きました (女性 8名、 男性 4名)

名 前	女	男	年 齢	住 所	電 話
青木 美智子	○				
狩生 敦 子	○				
山本 真 三		○			
飯岡 容 子	○				
清水 純 子	○				
石津 和 子	○				
平田 由 美	○				
力丸 利 昭		○			
浅海 正 雄		○			
三浦 美 香	○				
梶原 静 代	○				
伊藤 政 司		○			



3) 講演内容 (塩分の取りすぎに気をつけよう!)

- ① 塩分の働きと 摂り過ぎによって起こる害、
* 腎臓病 * 心臓病 * 脳梗塞・脳出血
- ② 高血圧とは?
- ③ 一日にとる塩分量の目標値は?
- ④ 食材・料理に含まれる塩分量は?
- ⑤ 塩分量を減らす為の工夫 などの講義を受けた。
- ⑥ あなたの食事は、朝・昼・晩 何を食べますかの模擬テストを受けた、
(A) 各料理を写真に撮ったカードがあり、その裏に塩分・カロリーを表記済み、
(B) 各惣菜を写真に撮ったカードがあり、その裏に塩分・カロリーを表記済み、
(C) 受講者はカードの裏を見ないで、朝・昼・晩の食事カードを選択し模擬食事をする、
(D) 食事カードの裏をめくり、表記の塩分・カロリーを計算して
一日の 塩分・カロリー摂取量を調べる、そして食事の改善を促す講義であった。
- ⑦ (1) 初めての受講者が多かった様子で ⑥の教材に興味を持ち、楽しんでいた。
(2) 健康福祉部役員 (山本氏) の雰囲気作りが良かった。

以上 報告いたします