

フレイル予防の啓もう

株式会社サンドラッグ

実施期間 令和5年9月1日～11月30日

実施場所 サンドラッグあすと長町薬局・南小泉薬局・仙台一番町薬局

対象者 来局者(参加者数:75名)

実施内容

フレイル予防の啓もう

取組の効果等

フレイルという言葉自体初めて聞いた方が多い。
そもそもタンパク質の重要性を理解できてない方が多かった。
1日に必要なたんぱく摂取量は取れていない。
健康寿命のため意識していきたい。
冊子を使って1日に必要なたんぱく質量の目安見せると、多分取れていないという方が多数。
食が細くなっている中で何を主にとればよいか参考になった。
などの声があった。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社サンドラッグ販売部ヘルスケア推進室

042-369-6411

みんなで延ばそう健康寿命

フレイルって知ってますか？

加齢に伴って、体力(筋力)や精神などの
心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくことです。

現在 65歳以上の約 6.9% (※) がフレイルに該当し、
約 49.6% (※) の人がフレイル(フレイルの前段階)といわれています。

※「老年虚弱性に関する大規模コホート研究」(国立長寿医療研究センター) 2018年07月23日発表

3つ以上でフレイル、1または2項目だけの場合はプレフレイルといわれています

以下内容に心当たりはございませんか？

- 体重減少(6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少)
- 疲労感がある
- 歩行速度が低下している
- 握力が低下している
- 身体的な活動量が低下している

心身の活力が落ちた「フレイル」

もしフレイルとなっても、**3つの柱**に取り組みことで改善できることがわかっています。

3つの柱は 互いに影響しあっています。

身体的側面 (ロコモ・サルコペニア)
精神・心理面 (うつ・認知症)
社会的側面 (孤独・認知症)

そうなる前に

当薬局で

「低栄養予防のお助けブック」
を差し上げています。
お気軽に薬剤師までお声掛けください。

薬局名

「食生活改善ポスター」の掲示

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室

実施期間 令和5年11月1日～30日

実施場所 事務所内

対象者 従業員

実施内容

日々の食生活で気を付けたいポイントが、Q&A形式で分かりやすく解説されたポスターを毎月掲示している。ポスターは当支援室の管理栄養士によるオリジナルで、令和5年11月は“カップラーメンを食べる時のポイント”がテーマだった。

取組の効果等

ついついやってしまう普段の小さな習慣を見直す機会になったり、身体に良いと思ってやっていたことが実はそうでも無いことが分かったりなど、新しい発見があって食生活改善のきっかけになっている。

取組に対するお問い合わせ先

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室

TEL 022(222)2247

寒くなると、昼食は
カップラーメンとおにぎり
の日が多いです。この食べ方、大丈夫ですか？



- ・カップ麺は炭水化物を油で揚げたもの、おにぎりも炭水化物なので、**糖質に偏る。**
 - ・**塩分が多いのでスープを飲むと塩分の摂りすぎになる。**
- 習慣で食べていると、糖尿病、脂質異常、高血圧、肥満等を招く原因に。食べ方に工夫が必要です！！

たんぱく質をプラス

たんぱく質は血糖値が急上昇するのを防ぎます。代謝が上がリ、脂肪もよくなります。



野菜、果物をプラス

野菜や果物のカリウムは摂りすぎた塩分を排出し、**食物繊維**は血糖や脂質が高くなるのを防ぎます。



スープは飲まない

カップラーメンには3~8gの塩分が入っているため、スープは残しましょう。(裏側の栄養成分の食塩相当量を確認してみよう)



カップ麺は時々

汁物の代わりに食べるなら、味噌汁や春雨ヌードル、カップスープの方が塩分やカロリーは少ないのでお勧めです。

*1日の塩分摂取量の目安 男性：7.5g、女性：6.5g

カップ麺とおにぎりの組合せは炭水化物に偏り、塩分過剰摂取等、生活習慣病を招く食べ方です。たんぱく質と野菜と一緒に食べたり、ほかの食事で栄養のバランスを整えるようにしましょう。

見直そう 私たちの食生活 ～栄養学科学生の小さな取り組み～

仙台青葉学院短期大学

実施期間 令和5年11月27日(月)～

実施場所 中央キャンパス 学生ラウンジ

対象者 中央キャンパス 学生・教職員 (対象者数:約550名)

実施内容

- ・栄養学科のボランティアグループの学生が、学生ラウンジのボードを活用し、栄養教育媒体を作成した。
- ・今回は、特にカップ麺の食塩相当量に着目し、主に「減塩」と「野菜摂取の促進」の意識を高めることを目的とした。

取組の効果等

- ・学生（他学科も含む）からは、「ラーメンの塩分量がこんなに多いと思わなかった」「今まで塩分の量を意識したことがなかった」「これからはなるべく汁は飲まないようにしようと思う」などの感想がよせられた。

取組に対するお問い合わせ先

仙台青葉学院短期大学 中央キャンパス (栄養学科)

TEL 022-302-3719



社員食堂でのおすすめ健康メニューの提供（11月分）

大日本印刷株式会社（仙台工場）

実施期間	令和5年11月17日
実施場所	仙台工場
対象者	従業員

実施内容

挽肉の代わりに代替プロテインミートで作った麻婆茄子を提供。
従来の麻婆茄子に比べ、高たんぱく質・低糖質で身体にも地球にもやさしいメニューです。

取組の効果等

従来の挽肉と変わりなく、食べる事ができたとの声が聞かれ、今後も食堂メニューへ積極的に取り込んでいきます。
予定数量の73%の販売率であったので、100%の販売となるように一層の周知をすることで、より多くの皆さんに食べてもらいたいと考えている。

取組に対するお問い合わせ先

大日本印刷株式会社 情報イノベーション事業部 東北総務課 松本 正彦
TEL：022-783-4701

L'thical

黄豆麻婆茄子

LEDC 株式会社
仙台工場

LEDC サステナブルフード
LEDCが提供する
食品の環境配慮です。

L'thical Menu No.11

挽肉の代わりに代替プロテインミートで仕上げた麻婆茄子です。
美味しさを最大限引き出す調理法を用い、お肉を使用しなくてもコクと奥深い旨味が味わえます。
従来の麻婆茄子に比べ、高たんぱく質・低糖質で身体にも地球にもやさしい一品です。

FREE 不使用	ALLERGEN アレルゲン

Copyrights LEDC Co., Ltd. All Rights Reserved.

おいしくたべて！減塩キャンペーン

多賀城調剤薬局

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	多賀城調剤薬局
対象者	来局された患者様・地域の皆様(900名程度)

実施内容

- ・11/1～11/30の期間、減塩に関するパンフレット、レシピの配布を行った。
- ・11/15～20には減塩に関するフードモデルの設置も行った。

取組の効果等

- ・健康に気を遣っている方が多く、パンフレットを手にとったり、フードモデルをじっくり見ている方が多かった。
- 「減塩レシピをもっと知りたい」という方もいらっしゃったので、今後も継続して情報提供できればと思った。

取組に対するお問い合わせ先

(株)医薬品情報センター 多賀城調剤薬局
担当：草野良子 TEL：022-385-6430



ゼロ災&健康トライアル100 に参加

有限会社 電工センター

実施期間	令和5年10月24日～令和6年1/31日
実施場所	社内及び各家庭
対象者	有限会社電工センター（参加者数:11名）

実施内容

「減塩に取り組んでみよう」
減塩に関する資料を配布しました。
「かけしょうゆからとりくんでみませんか？」として減塩しょうゆを配布しました。後日
使用感等のアンケートを実施する予定です。

取組の効果等

減塩しょうゆを使ってみた人のほとんどが、違和感なく使用できたようでした。減
塩の取組が健康維持に大切という認識は全員持っているので、これを機会に減
塩しょうゆを食卓の中に取り込んでもらえればと思いました。1/31まで取り組み
継続中です。

取組に対するお問い合わせ先

有限会社電工センター 0225-95-7251
<https://www.denkosenta.com>



ベジプラス100 & 塩ecoイベント

トヨタ自動車東日本株式会社 本社・宮城大衡工場

実施期間 令和5年11月20日～12月1日

実施場所 社内食堂

対象者 食堂利用者(従業員・関連会社など)

実施内容

- ・社員食堂の運営を委託しているエームサービス様協力の下、減塩・野菜がたくさん使用された特別メニューをイベント期間中に毎日提供しました。
- ・社内イントラを活用し、全従業員へイベントだけではなく野菜を食べる事で得られる効果・減塩の必要性についても啓蒙しております。

取組の効果等

- ・普段とは異なるメニューのため「これはどんな味なんだろう」「たくさん野菜が食べられてうれしい」「また食べたい」等と好評でした。
- ・毎日提供しているベジプラス小鉢（100g以上の野菜が摂れる小鉢）も併せて宣伝を行い、野菜を意識して摂取するきっかけになればと期待しております。

取組に対するお問い合わせ先

トヨタ自動車東日本株式会社
本社・宮城大衡工場 健康サポートルーム
TEL：022-765-6337



メニュー例：ベジタコス
(野菜量100g)

白石市の健康情報展示 & 各種測定会

白石市健康推進課

実施期間 令和5年11月18日(土)

実施場所 白石市中央公民館

対象者 市民等 (参加者数:各70名)

実施内容

白石市医師会主催の市民公開講座にあわせて健康情報の展示と、血管年齢計、インボディによる体組成測定会を実施した。

取組の効果等

インボディを体験した人からは自分の体の状態を数値で見て「自分の運動習慣が評価された」等の声が聞かれた。また、血管年齢測定を体験した人の中には自分の食習慣の振り返りを担当職員としている方もおり、健康な生活習慣について考えるきっかけづくりになったと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課保健指導係

☎ 0 2 2 4 - 2 2 - 1 3 6 2



減塩プロジェクト

白石市健康推進課

実施期間 令和5年11月15日～28日、30日

実施場所 各検診会場

対象者 市民

実施内容

各検診会場にて、血圧に関するパネルや、フードモデル等に含まれる食塩の量、減塩食品の展示を実施。また、減塩食品のサンプル配布も行った。

取組の効果等

展示を見た人からは、フードモデルに含まれる食塩量について「（塩が）こんなに入っているんだ」と驚いた様子がみられた。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362

URL:<https://www.city.shiroishi.miyagi.jp/soshiki/11/20244.html>



働き盛り世代の食育推進事業

白石市健康推進課

実施期間 令和5年10月25日～11月2日

実施場所 市内企業

対象者 市内企業に勤める従業員

実施内容

市内企業のホールにて、企業の従業員がよく利用する冷凍食品やコンビニ食品などの塩や油の量の展示を実施。

取組の効果等

企業の方から、リクエストがあった内容だったため、「コンビニスナックの油の量に驚いた」「コンビニスナックと一緒に食べるといいものを教えてほしい」などの声があり、健康的な食生活について興味をもつきっかけになったと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



農業祭での「食と健康を考えよう」コーナー

ヘルスマイト白石・白石市健康推進課

実施期間 令和5年11月11日～11月12日

実施場所 ホワイトキューブ

対象者 来場者

実施内容

農業祭において「適塩みそ汁の試飲」、ワークショップ「手作りジュースを作ってみよう!」、「血管年齢測定」をヘルスマイト白石との合同で開催。

取組の効果等

みそ汁に関しては1000人以上の方に飲んでいただくことができ、適塩について啓発できた。また、ワークショップでは、「砂糖がたくさん入っていることが分かり気を付けたい」との声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



寄り合いワークショップ

白石市健康推進課

実施期間	令和5年11月13日、20日、21日、24日、27日、30日
実施場所	地区公民館
対象者	各地区保健事業推進員

実施内容

保健事業推進員向けの寄り合いワークショップにて、身近な料理に含まれる塩と油の量を展示。

取組の効果等

参加した保健事業推進員からは、「身近な料理には、塩と油が思ったよりも多く含まれていることが分かった」などの感想があり、毎日の食生活について、振り返る機会になったと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



健診結果相談会

白石市健康推進課

実施期間	令和5年11月17日
実施場所	介護予防センター
対象者	健診結果相談会申込者

実施内容

健診結果相談会の会場に、飲み物に含まれる砂糖の量や、身近な食べ物に含まれる塩や油の量、野菜の1日量のフードモデル等の展示を実施。

取組の効果等

相談会申込者は、それぞれに自分が気になっている検査値に関する展示を見て、食生活を振り返っている様子がみられた。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



フレイル予防健康教室

大河原町健康推進課

実施期間	令和5年11月10日
実施場所	大河原町保健センター
対象者	大河原町民（参加者数8名）

実施内容

- 1) 管理栄養士におけるフレイル予防のための健康教育
- 2) ベジチェック
- 3) みそ汁塩分測定

取組の効果等

- 測定をしながらご自身の生活を振り返ってもらうことで気づきにつながっていた。
- 季節柄果物の適量について伝えたところ、適量の倍以上食べていることに気づいていた。

取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623



フレイル予防健康教室

開催のお知らせ

フレイルは70歳とともに自身年齢が衰えた状態をいい、要介護になる危険があります。

コロナ禍が続いているため、人との会話が少なくなったり、外出の機会が減少したり、活動量が減ること、フレイル状態になる可能性が高くなることを考えられます。町ではフレイル予防に向けて、感染対策を徹底したうえで医療専門職による健康教室を実施しております。

皆さんが元気で自分らしく生活できますよう、ご自身の生活について振り返っていただきます。

内容

	月日	時間	内容	担当
1	10月13日 (金)	10時00分～ 12時00分	■体調チェックと血圧測定 ■健康ってどんな状態？フレイルとは ■私のプラン・目標設定	作業療法士 保健師
2	10月27日 (金)	10時00分～ 11時00分	■正しい薬との付き合い方	薬剤師
3	11月10日 (金)	10時00分～ 11時00分	■食生活でフレイル予防 味噌汁塩分測定実施・ベジチェック等	管理栄養士
4	12月8日 (金)	10時00分～ 11時00分	■食生活でフレイル予防 味噌汁塩分測定実施・ベジチェック等	歯科衛生士

場 所 保健センター

定 員 20名

参加費 無料

申 込 10月6日(金)までに、電話かFAXで申込(FAXの場合、裏面をご活用ください)

申 込 先 大河原町 健康推進課 加川 電話 0224-51-8623
FAX 0224-53-3818

大河原町立桜保育所ベジチェック測定会

大河原町健康推進課

実施期間	令和5年11月28日
実施場所	大河原町立桜保育所
対象者	大河原町立桜保育所保護者(参加者数:65名)

実施内容

大河原町立桜保育所保護者を対象に、お迎えの時間を利用してベジチェック測定会を実施。子育て世代へ、野菜摂取量増加を目的とするための見える化を重視した啓発活動を行った。

取組の効果等

測定時の感想として、「頑張って食べます」「やっぱり少ないかった」「昨年より数値が上がってうれしい」「参考にします」との声が聞かれ、食生活改善の動機付けになった。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623

野菜摂取量 & からだ成分分析測定会

大河原町健康推進課

実施期間	令和5年11月6日～7日
実施場所	大河原町保健センター
対象者	大河原町民（参加者数:83名）

実施内容

- 1) 野菜摂取量（ベジチェック）測定
 - 2) からだ成分分析（インボディ）測定
 - 3) 結果の見方説明
- ※所要時間 1時間程度

★新鮮朝採れ野菜市
★わかたけ会（精神障がい者コミュニティサロン）展示販売も行いました！

取組の効果等

- 測定者の87%が1日の野菜摂取の目安量を350gと答えることができました。
- 自らの体格を知ってもらうことで、測定者の96%が身体活動を増やす取組ができると答えていました。

取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623

ベジチェック



手のひらで過去2～4週間の野菜量が確認できます。

インボディ



測定器（名称：インボディ）を使用し、着衣のまま裸足で測定します。

イオンタウン塩釜共催 秋の健幸応援フェア

イオンタウン塩釜、塩竈市保健センター

実施期間 令和5年11月19日～11月30日

実施場所 イオンタウン塩釜 2階 未来屋書店前 空き区画

対象者 イオン来館者（参加者数:52名）

実施内容

一日に必要な野菜摂取量と、本市の野菜摂取量が不足している人が多い実情の講話と、簡単に野菜が摂取できる、電子レンジを使った時短レシピの紹介、調理デモ・試食のイベントを商業施設イオンタウンにて11月19日に実施。

試食提供は、にんじんともやしのナムル、青菜ときこのツナ和え、かぼちゃの洋風煮の3品。

野菜摂取量や時短レシピ等についての掲示を11月19日～11月30日まで行った。

取組の効果等

参加者アンケートより、

「1日に必要な野菜摂取量が350gと理解できたか」が94%、

「今日試食したレシピを自宅で作ってみようと思ったか」が94%だった。

取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係（塩竈市保健センター内）

TEL：022-364-4786 メール：kenkou@city.shiogama.miyagi.jp



塩竈市食生活改善推進員共催 男性のための料理教室

塩竈市食生活改善推進員、塩竈市保健センター

実施期間	令和5年11月17日
実施場所	魚市場 2階 魚食普及スタジオ
対象者	料理初心者の男性市民 8名

実施内容

7月に実施した同事業のアンケートからテーマを決定し、初心者向けに実施。筑前煮、かまぼこのすまし汁、洋風なます、黒豆抹茶寒天を調理。
試食時には、栄養士から当日の献立や食材の栄養価等について講話を実施した。

取組の効果等

参加者アンケートより、
「家で作ってみようと思う」が88%だった。

取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係（塩竈市保健センター内）
TEL：022-364-4786 メール：kenkou@city.shiogama.miyagi.jp



七ヶ浜町健康づくり推進員研修会「いつものお店の減塩食品を調べよう」

七ヶ浜町健康づくり推進員連絡協議会

実施期間	令和5年11月1日～2日
実施場所	七ヶ浜町 生涯学習センター 大会議室
対象者	七ヶ浜町健康づくり推進員（参加者数:56名）

実施内容

今年度のテーマである「減塩」の取り組みの一環として、普段買物をしている店舗で減塩食品を調べ、研修会でグループごとにまとめ地図に張り出した。

取組の効果等

どこのお店にどんな減塩商品があるかを、健康づくり推進員各自が調べ、まとめることで多くの情報を共有し、各自の「減塩の取り組み」に役立てることが出来た。

取組に対するお問い合わせ先

七ヶ浜町健康福祉課 022-357-7449



大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023 参加

大郷町役場

実施期間	令和5年11月1日～11月30日
実施場所	庁内
対象者	職員(参加者数:21名)

実施内容

- 宮城県塩釜保健所が実施する「大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023」に職員で参加した。
- 摂取量を確認したり、声かけを行った。

取組の効果等

- 野菜摂取を意識する人が増えた。
- 野菜を食べることを話題とするコミュニケーションが増えた。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係

☎022-359-5507

おやこ食育教室

大郷町食生活改善推進員会

実施期間	令和5年11月18日
実施場所	大郷町開発センター
対象者	小学生の親子(参加者数:19名)

実施内容

- 日本食生活協会からの委託事業として実施。
- 小学生の親子を対象に「食育5つの力」などに関する講話や「おからといわしのフォンデュハンバーグ」などの調理実習を行った。

取組の効果等

- 初めて包丁を握る経験をした子どももいた。
- 参加者からは「美味しかった!」「簡単に作ることができたので家族にも作ってみたい!」と反応があった。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係

☎022-359-5507



大衡村

実施期間 令和5年11月21日(火)・28日(火)

実施場所 大衡村福祉センター

対象者 大衡村民（参加者数:延べ10名）

実施内容

・食中毒や栄養の基礎知識を学び、簡単朝食クッキングを実施した。

取組の効果等

・簡単に作れる朝食を紹介したため、参加した人がほかの機会にも紹介してくれた。

取組に対するお問い合わせ先

大衡村健康福祉課

TEL : 022-345-0253



男性の料理教室

色麻町保健福祉課

実施期間	令和5年11月29日
実施場所	色麻町保健福祉センター 調理室
対象者	町民（参加者数:7名）

実施内容

・町内在住の男性を対象に「イイニクの日」にあわせて、唐揚げと野菜料理2品、具たくさんの汁物を調理し試食。

取組の効果等

- ・野菜摂取量の目安や好ましい味付けについて、調理を通して知ってもらうことができた。
- ・手軽にできる野菜料理を学び、自宅でも取り入れたいとの声があった。

取組に対するお問い合わせ先

色麻町保健福祉課 保健係 0229-66-1700



野菜足りていますか？ 野菜摂取量チェック！

女川町健康福祉課

実施期間	令和5年11月12日
実施場所	女川町まちなか交流館
対象者	女川町民(参加者数:40名)

実施内容

- ・女川町商工祭に健康福祉課ブースを設置した
- ・町民へ野菜摂取の啓発と普段食べている野菜量の確認を行った。

取組の効果等

- ・町民からは、「1日分の必要量が分かった」「もっと食べるようにしたい」等の感想が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

女川町健康福祉課 0225-54-3131



気仙沼市食生活改善推進員協議会研修会

気仙沼市保健福祉部健康増進課

実施期間	令和5年11月1日
実施場所	クッキングスタジオ
対象者	食生活改善推進員(25名)

実施内容

学習及び会員同士の交流，食生活推進員活動の一層の充実を図ることを目的として，マルコメ株式会社の出前講座を依頼し，味噌や糎について学んだ。

取組の効果等

味噌や糎などの発酵食品について学びを深めることができたと同時に，味噌の消費量が年々減少していることを知り，改めて日本型食生活の良さ等について普及啓発していこうという機運が盛り上がった。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課
電話：0226-21-1212



あそびと子育て相談

唐桑総合支所市民福祉課

実施期間 令和5年11月22日

実施場所 鮎立児童館

対象者 子どもと保護者(13名参加)

実施内容

・子育て相談来場者に、乳幼児期の食生活に関するミニ講話を実施した。

取組の効果等

・参加者から「減塩を心がけたい。」「和食の良さを再確認した」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市唐桑総合支所市民福祉課

電話：0226-32-4811



健康講座「ハツラツとした生活を送るために」

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

実施期間	令和5年11月16日
実施場所	市内公共施設
対象者	市民(参加者数:16名)

実施内容

・バランスの良い食事についての振り返りチェックシートを配布し、自分が普段食べている食事のバランスはどうなっているかを確認していただき、補足で講話も行った。

取組の効果等

・参加者からは「野菜が必要量とれていない」、「たんぱく質はもっと食べないといけないんだね」といった声があり、自分の食事で何が足りていなかったのかを理解した方が多かった。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



公民館まつり：食事に関する展示・普及啓発

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課・気仙沼市食生活改善推進員協議会

実施期間	令和5年11月3日～5日
実施場所	公民館
対象者	一般市民(参加者数:延100名)

実施内容

・公民館館内において、食品サンプル・掲示等を展示し、普段食べている食品にどれくらいの食塩・糖分が含まれているかを知ってもらうための普及啓発を行った。また、地域で活動する食生活改善推進員の活動紹介も行った。

取組の効果等

・子供から高齢者までの幅広い年代で塩分・糖分の含有量に驚いていた。「普段美味しく食べている物でも食べすぎには気をつけないとね」と話されていた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



男の料理教室

気仙沼市松岩公民館

実施期間	令和5年11月28日
実施場所	クッキングスタジオ
対象者	男性(参加者数:14名)

実施内容

公民館主催で、気仙沼市食生活改善推進員を講師に「たっぷり栄養でフレイル予防」をテーマに講話と調理実習を実施した。

取組の効果等

「つまみ程度しか作ったことがないが、健康に気がつかった料理も作り、妻にも食べさせたい。」などという感想があげられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市松岩公民館
電話：0226-22-6818



ナトカリレシピで地場産野菜摂取アップ事業

主催：登米市 共催：東北大学・カゴメ株式会社・一般社団法人ナトカリ普及協会
後援：登米市食生活改善推進員協議会・登米市食育推進会議

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	登米市内道の駅等
対象者	一般住民

実施内容

- ・11月のみやぎの食育月間にあわせて、市と食生活改善推進員協議会と企業が共同で塩分控えめで旬の地場産野菜を使用したナトカリレシピ集を作成し、道の駅や物産施設等で配付を行った。
- ・レシピ集のメニューを道の駅で惣菜として販売し、店内にはナトカリについての動画をタブレットで見れるよう設置し啓発を図った。

取組の効果等

- ・レシピ集は、身近な食材を使用していることから多くの方に手に取っていただき啓発が図られた。
- ・店内にナトカリを啓発するポップや動画投映は、住民に関心を持っていただけた。

取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活部健康推進課 TEL 0220-58-2116
<https://www.city.tome.miyagi.jp/kenkosuisin/kurashi/kenko/kehatsu/kenkozukuri/syokuiku.html>



令和5年度ベジプラス&塩ecoを地域ぐるみで考えるワークショップの開催

宮城県塩釜保健所

実施期間	令和5年11月7日(火)
実施場所	セキスイハイムスーパーアリーナ 第1・2会議室及び視聴覚室
対象者	栄養士・管理栄養士及び産業担当者 (参加者数:40名)

実施内容

講話及び減塩実験などを通し、関係者が地域一体となった事業を展開を意識していただくことを目的に開催したもの。

取組の効果等

講話では、病院栄養士をしながら地域に食の大切さを情報発信している広南病院の五十嵐氏の取組を伺い、またワークショップでは食品企業に御協力いただき、減塩食品の食べ比べや試食をしながらワークショップを行ったことで、食環境を地域で捉えるイメージアップができたという感想をいただいています。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班
TEL : 022-363-5503



大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023の開催

宮城県塩釜保健所

実施期間	令和5年11月1日(水)から令和5年11月30日(木)
実施場所	管内事業所等
対象者	管内事業所及び関係団体等（参加:17事業所100チーム）

実施内容

・事業所内3名1チームを組んで、野菜摂取量増加に関する4つのレベルから、チームで挑戦するレベルを決定し、毎日クリアできるよう取り組むもの。

取組の効果等

・実施した事業所からは、「食生活改善の取組をなかなか実施できなかったのが、いい機会になった」、「朝ご飯食べてきたか？など自然なコミュニケーションにつながった」といった感想をいただいています。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班
TEL：022-363-5503

塩釜保健所管内（塩釜・岩沼・黒川地区）
大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023

■野菜摂取アップチャレンジ！
健康な体づくりに欠かせない野菜摂取アップのチャレンジを実施します。
感染症予防のためにも、事業所皆さんで参加しませんか？
対象は、塩釜保健所管内13市町村に所在する事業所です。

■挑戦レベル4つ！チームで決定！
挑戦するレベルをチームで決定し、毎日クリアできるよう取り組みます。

①条件（レベル）
Level 4：毎日350g（手ばかり5つ分）以上の野菜を食べる。
Level 3：毎食野菜を食べる。
Level 2：朝食に野菜を食べる。
Level 1：野菜があれば、野菜を先に食べる（ベジファースト）。

②取組期間
設定したレベルとそれ以下全ての項目を、毎日取り組みます。
例）Level 3挑戦者は、Level 1と2も毎日取り組みます。

③注意事項
本チャレンジでは、きのこ類、海藻類もカウント可とします。
ただし、いも類、野菜ジュースは不可とします。

■参加方法（次のとおり）

①職場で参加
事業所内で3人1組の参加チームを募ります。
※3チーム以上目標

②チームでレベルを決定
挑戦するレベルを3人で決定します。

③職場でまとめて申込み
当所HPから申込用紙（Excel）をダウンロードし、メールまたはFAXで申し込みます。
（受付9月16日まで）
D.Lはごめい

④職場で皆で取り組む
チームで励まし、目標達成に向けて取り組みます！
d.l@salve.niikita.jp

⑤報告する
事業所で実績をとりまとめ、メールまたはFAXで報告します。
（FAXは12月8日まで）
※取組は12月まで！

お問い合わせ先
宮城県塩釜保健所健康づくり支援班（※お電話にお問合せ下さい）
TEL：022-363-5503 FAX：022-362-6161 e-mail：sanfuke@pref.yagiig.jp



気仙沼圏域ベジプラス100 & 塩ecoキャンペーン

宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）

実施期間	令和5年11月11日～30日
実施場所	気仙沼合同庁舎及びウジエスーパー南三陸店
対象者	県民

実施内容

- ・気仙沼合同庁舎食堂の協力によりベジプラスメニューの提供を実施し、そのうち1日は合同庁舎ロビーにおいて気仙沼地方振興事務所との協働により「ベジチェック体験会」を実施した。また、啓発パネルの展示を行った。
- ・ウジエスーパー南三陸店において、気仙沼栄養士会との連携により、啓発資料の配布を実施した。

取組の効果等

- ・ベジチェック体験では64名の方に、野菜摂取推定量の測定を行い、野菜をもっと食べようと意識した方は59名だった。
- ・ウジエスーパー南三陸店でのキャンペーンでは啓発資料を100名の方に配布した。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）
地域保健福祉部 成人・高齢班
TEL:0226-22-6614

