

## 会津支部 会津支部の活動

令和元年度会津支部の活動は、生涯教育研修「嚥下食実践セミナー」を実習形式で開催し、本会員以外に調理師の方も参加して、職場で役立つ内容だったと好評でした。9月に「ふくしま健康長寿フェスティバル」が会津若松市で開催され、介護予防をテーマに来場した方々へ食事の重要性を御理解いただきました。例年の会津若松市と喜多方市の健康祭では、栄養士会が栄養相談コーナーを担当し、フードモデル展示等を通して食事について話し、日頃の食生活を振り返る機会とさせていただきました。



## いわき支部 減塩への第一歩 ～食塩含浸濾紙による塩味チェック～

食生活改善普及運動の取組(健康相談会)  
塩味チェック、栄養相談

日時:9月17日(火) 11:00～15:00

場所:マール城東店イートインコーナー

2種類の試験紙を舐めていただき塩味を感じるか体験していただきました。  
また、フードモデルを見て『塩鮭ってこんなに少ない量で塩分1gを摂ったことになるのね。』と驚く方が多く、それぞれの食生活に合わせた個別相談の大切さを感じました。



食育講演会「食と健康のフレンドパーク」の「はかろう健康チャレンジコーナー」における  
生活習慣病予防の啓発及び栄養相談・血管年齢測定・塩味チェック実施

日時:11月9日(土) 12:00～13:30 場所:いわき市総合保健福祉センター

塩味チェックは、舌にのせて塩分の感受性を検査しましたが皆さん興味津々の様子でした。

話してみると減塩には、気を付けている方が多く、様々な質問があり、健康づくりに対する真剣な気持ちが伝わってきました。

