

減塩のススメ

動画作成に取り組んでみて

南相馬市健康づくり課 相双支部

田村 有香（公衆衛生職域協議会）

私は、南相馬市で行政栄養士として、子どもから高齢者までライフステージに応じた食育事業を行っています。

新型コロナウイルス感染症が拡大する以前の事業については、講話に加え、調理実習や試食という「指導媒体」を使いながら望ましい食事のとり方やバランス、減塩の大切さなどを伝えてきました。しかし、コロナ禍となり、マスクを外す飲食は感染のリスクが高いことから行わず、密にならないよう参加人数を減らしたりするなど、状況に応じた事業の内容変更を余儀なくされました。

以前のように事業が行えなくなった中、少しでも市民の健康づくりに役立つ食の情報を提供できないかとの思いから、令和3年度に動画による配信を始めました。初めは動画作成の経験がなく、作りたい動画のイメージはあっても、何から手を付けたら良いかわからない状態でした。3名の栄養士で話し合いを重ね、試行錯誤しながら、令和3年10月に市の公式YouTubeに掲載をし、現在も少しずつ新たな動画を配信しています。これまでで配信したものは、離乳食やおやつ、調理の基本、食中毒予防、水分補給など21本です。できるだけ対象となる市民に観てもらえるよう、乳幼児健診の資料等に動画へのQRコードを入れる、SNSを使っての周知なども併せて行っています。

最近、私が作成した動画に「減塩のススメ」があります。5分程の動画ですが、減塩についてどんな切り口で、何を一番伝えたいか、どう伝えたいかを私なりに何度も考えました。作成する過程は、自分が栄養士としてやってきた指導を改めて振り返り、まとめる作業にもなりました。動画作成に精通しているわけでないため、できることは限られていますが、動画を見ていただいた市民が減塩について理解を深め、少しでも実践していただき、健康づくりに役立てていただけたらと思っています。

今回、食を伝える方法として動画作成を行ってきましたが、一方で動画だけでは伝わらないことも多く、調理実習で食材を扱い、味付けし、実際に食べてみて感じる大切さも改めて実感しました。

今後も食を伝える媒体の一つとしての「動画」を積極的に活用し、事業を効果的にすすめることができるよう、更に検討していきたいと思えます。



減塩のススメ

素材本来のおいしさ味わいませんか！

下のQRコードから
動画「減塩のススメ」を
ご覧いただけます。



南相馬市公式 YouTube
減塩のススメ動画

(※QRコード掲載については、南相馬市様より許可をいただいております。)