

地域食育連携協働事業報告（中村区）

連 携 先	コーミ株式会社
取 組 の 名 称	シニアのための食育セミナー 「知っていますか？ソースの魅力 ～ソースを使って美味しく減塩～」
実 施 時 期	令和元年6月24日(月)
取 組 内 容	<p>【目的】 高齢化が進む中村区の特性を考慮して、区内高齢者を対象に高齢期における食生活について普及啓発を行う。</p> <p>【対象者と参加人数】 中村区内在住の65歳以上の高齢者 29名</p> <p>【実施内容】 <タイムスケジュール> 13:05～ 受付開始 13:45～ セミナー開始 挨拶、セミナーの目的と内容説明、スタッフ紹介 13:50～ 保健センター講話 14:10～ コーミ株式会社講話 15:00～ 試食 15:20 終了</p> <p>まず先に保健センターから、高齢期における食生活について低栄養の予防と減塩の大切さを講話し、その後コーミ株式会社から美味しく減塩するためのコツ、ソースの活用方法等を講話しました。講話後、実際にソースを使って作った料理2品（トマトソースライス、ソース肉じゃが）を試食してもらい、参加者には「美味しく減塩」を体感してもらいました。</p>



地域食育連携協働事業報告（中村区）

連 携 先	味の素株式会社
取 組 の 名 称	シニアのための食育セミナー 「おいしさについて ～うま味を中心に～」
実 施 時 期	令和元年9月30日（月）
取 組 内 容	<p>【目的】 高齢化が進む中村区の特性を考慮して、区内高齢者を対象に高齢期の食生活について考え、「うま味」について学ぶことのできるセミナーを開催しました。</p> <p>【対象者と参加人数】 区内在住の65歳以上対象 参加者 39名（男性2名、女性37名）</p> <p>【実施内容】 <タイムスケジュール> 受付 13:00 ～ 13:15 挨拶 13:15 ～ 13:20 保健センター講話 13:20 ～ 13:40 味の素講話 13:40 ～ 15:10 試食 15:10 ～ 15:25 保健センター事業の周知 15:25 ～ 15:30 終了 15:30</p> <p><配布資料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健センター … 『実践！えいよーバランス生活』『もっと野菜・果物を食べよう』『食塩のとり過ぎに注意！』 ・味の素 … 『「うま味」のある話』『なるほど！うま味調味料』『おいしい減塩メニューブック』『「パルスweet」でしあわせ朝レシピ』 <p><試食・実習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・『バケットのヘルシーフレンチトースト』 ・『コロコロきゅうりとトマトのサラダ』 <p><講話内容> 健康増進普及月間と低栄養予防についての講話のあと、「うま味」について学びました。</p>

