

すこやかライフ講座～高血圧対策～

鎌ヶ谷市役所健康増進課

11月22日：総合福祉保健センター



生活習慣病予防や健康づくりのための食生活について正しい知識を得て、実践に結び付けていくための講座です。

今年度は親子クッキング、幼児食、高血圧対策(基礎編、応用編)を行う予定です。11月の食育月間は高血圧対策(応用編)を行いました。基礎編では減塩方法について、応用編では減塩を続けるコツなどを講義・グループワーク・調理実習を通して啓発しています。参加者には毎回塩分チェックを行い、自分自身の食習慣の振り返りの時間を設けています。参加者へのアンケートや塩分摂取状況の調査から、講座の初回と最終回では、塩分摂取量は少なくなり野菜摂取量は増加している結果がでました。

今後も、講話のみではなく調理実習やグループワークを取り入れ、より実践できるような講座を実施します。