

地区伝達講習会に替わる啓発活動

(令和3年度実施状況)

【 背景 】

高知市食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)は、地区伝達講習会として地域で料理講習会を軸に啓発活動を実施。しかし、新型コロナウイルス感染拡大により、感染防止対策として、調理実習を伴う地域での啓発活動の実施が困難となった。

高知市食生活改善推進協議会として「できる方法で啓発活動を続けたい」との思いから啓発方法を検討し、地区伝達講習会に替わり、訪問での啓発活動を実施。



地区伝達講習会に替わる啓発活動 (令和3年度実施状況)

レシピ

啓発資料

訪問の際には、
『レシピ』・『啓発資料』
・『食材サンプル』
を使い啓発を行いました。

食材サンプル



令和3年度 育成研修
高齢期の低栄養予防のための食事
～ いつもの食材を簡単調理でバランスよく～
(材料は1人分)

中薬味

豚もも肉(まぶし)	60g
うすろみ油	2ml
白飯	70g
20g	
ニンジン	10g
にんじん	10g
しいたけ	4g(小さじ1)
ごま油	1g
しょうが	5g(小さじ1)
酒	6g(小さじ1)
うすろしよゆ	1g(小さじ1/3)
A 砂糖	1.5g(小さじ1/2)
鶏ガラスープの素	70ml
水	3g(小さじ1)
片栗粉	
ごはん	150g

トマトサラダ

70g(1/2個)	
トマト(中玉)	5g
きゅうり	5g
玉ねぎ	5g
南無りんごドレッシング (乳白タイプ)	7g

果物

60g	
季節の果物	

豆腐入り白玉団子かぼちゃあん

20g	
白玉粉	20g
豆腐(もめん)	30g
かぼちゃ	3g(小さじ1)
砂糖	

栄養成分表

<1人分の栄養価>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
中薬味	421	20.3	72	1.9
トマトサラダ	47	0.7	7	0.5
季節の(小玉の)りんご	32	0.1	2	0
計	500	21.1	81	2.3
豆腐入り白玉団子かぼちゃあん	119	3.3	25	0

高知市保健所 健康推進課

《地域の方の声》

- ・ヘルスマイトを知らなかったが、コロナ禍の中、健康に関する話とてもうれしかった。(百歳体操会場にて)
- ・レシピと材料をいただいたので早速作ってみます。
- ・レシピの料理を作り、家族に美味しいと喜ばれました。(訪問後に電話あり)
- ・料理講習会を再開したら、誘ってください。

等々

新型コロナ
ウイルスの
影響無し

令和元年度 地区伝達講習会 実施状況

	開催回数	参加者数
生活習慣病予防のための バランス食	20回	348名
朝食の大切さ	19回	278名
高齢期の低栄養予防の ための食事	20回	303名
野菜をたっぷり食べよう	18回	290名
計	77回	1,219名

令和3年度 地区伝達講習会に替わる啓発活動 実施状況

	個別訪問	集団への 訪問
生活習慣病予防のための バランス食	233件	466名
朝食の大切さ	332件	420名
高齢期の低栄養予防 のための食事	350件	507名
計	915件	1,393名