

令和4年度（2022年度）食生活改善推進員協議会
第3回 本渡分会定例学習会

日 時：令和4年9月7日（水）

9時30分～10時40分（全体研修）

場 所：複合施設こころす 会議室A・B・C

参加者：推進員37名 養成教室1名

管理栄養士臨地実習生3名 私立看護学校学生1名

内 容

1）分会長より報告及び連絡事項

①国保減塩推進事業について（本渡分会としての取り組み）

- ・特定保健指導時に「減塩コーナー」を設置し、味噌汁等の塩分濃度測定や食品モデルの展示、レシピ集の配布を行う。
- ・日時：9月27日（火）亀場・楠浦地区
9月28日（水）本渡南・宮地岳地区
10月12日（水）本渡北・本町地区
活動時間 午前の部…9時集合～10時30分まで
午後の部…12時30分集合～14時まで

②公民館講座について

- ・日程…9月15日（木） 担当地区：本渡北・本町

③10月本渡分会 自主学習会について

- ・日程：10月6日（木）
- ・テーマ：本渡北の「子どもの食育について」
災害時にしておきたい「食」の備え（パッキングクッキング）

④「健康寿命延伸プロジェクト」の実施について

10月26日（水）8時30分～13時 亀場コミュニティセンター（予定）

＊前日10月25日（火） 準備

＊本渡分会で実施するので各地区からご協力をお願いしたい

⑤Do?! ☆あまくさ☆について

- ・2回分は放映が済み、現在はYouTubeで見ることができる旨の案内。
- ・3回目は現在、進行中

<事務局より報告>

⑥合同研修会について

日時：12月2日（金）10時～11時30分（受付9時30分～）

会場：4つの会場でオンライン研修

複合施設ここらす、天草東保健センター、天草菱保健センター、牛深支所（未定）

内容：「健康寿命の延伸のため必要なこと」（仮）

熊本大学健康長寿代謝制御研究センター

福田 一起先生（糖尿病専門医）

※11月定例会で出席をとる予定

2) 学習会②

テーマ：肥満についてー脂肪細胞ってねー

脂肪細胞で新しいことがわかってきた

大きくなる（肥大化）だけでなく数も増えていく

※当日の資料参照

3) 調理実習

献立ー豚しゃぶのレモンわさびソース、じゃが芋とツナのカレー炒め

オクラとトマトののり和え

ここらす調理室・・・本渡北、本町　＋　養成講座

本渡南コミセン・・・本渡南

亀場コミセン　・・・亀場・楠浦地区

