



市川三郷町食改だより

市川三郷町食生活改善推進委員会は、**私達の健康は私達の手で**をスローガンに掲げ「食」や「健康」について学び、食を通じた健康づくりを地域へ普及するために活動するボランティア団体です。現在71名（令和7年4月時点）の会員が地域で活動を行っています。活動のトレードマークにピンクのTシャツを着用しています。

令和7年度は、集団健康診断・子育て支援フェスティバル・健康と福祉のつどい・幼児健診・汁物の塩分測定（家庭訪問）・各種料理教室等様々な活動を行いました。

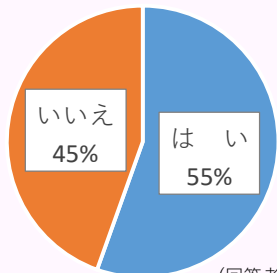
地域のみなさまにもご協力いただきました。ありがとうございました。活動の一部を紹介させていただきます。

～集団健康診断のアンケート調査結果のまとめ～

市川・六郷・三珠の各地区集団健康診断において、「フレイル」に関するアンケート調査を行いました。多くの方にご協力いただきました。ご協力ありがとうございました。

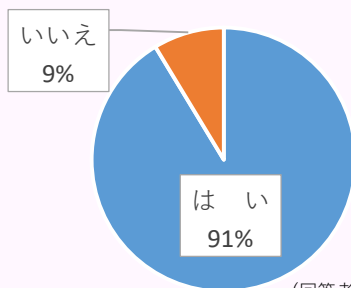


①フレイルを知っていますか



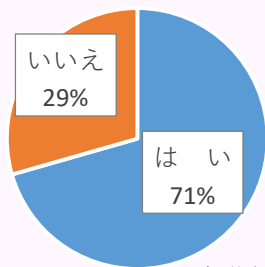
(回答者数 1,894名)

②1日3食食べていますか



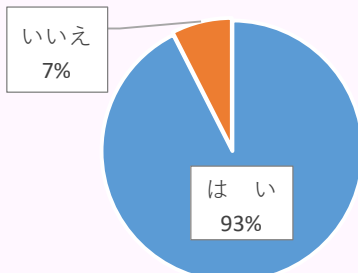
(回答者数 1,884名)

③意識して運動をしていますか



(回答者数 1,883名)

④人と交流していますか



(回答者数 1,882名)

フレイルとは、年を重ねることで体の力や心の元気、社会とのつながりが少しずつ弱くなり介護が必要になりやすい状態のことをいいます。病気ではありませんが、放っておくと転びやすくなったり、食欲が落ちたり、外出がおっくうになったりして要介護状態へ進みやすくなります。フレイルは早く気付いて食事・運動・人との交流を大切にすることで元の元気な状態に戻することもできます。毎日の生活の中でしっかり食べ、体を動かし、誰かと話すこと、笑うことがフレイル予防につながります。



減塩に取り組んでいますか!?

★減塩の工夫について★

①食材の工夫

- ・香味野菜や香辛料を使い風味を豊かにする。
- ・レモンや柚子などの酸味を利用する。
- ・食塩を多く含む練り製品や加工食品を控える。

②食べ方の工夫

- ・調味料は、かけずに小皿に出してつける。
- ・麺類の汁は残す。

③調理の工夫

- ・かつお節、昆布、干し椎茸などの旨味を活かす。
- ・香ばしい風味をつける。汁物は具たくさんにする。
- ・すべての料理を薄味にせず料理全体で味にメリハリをつける。

減塩には、高血圧の改善・予防に効果があります。できるところから取り組んでみましょう！



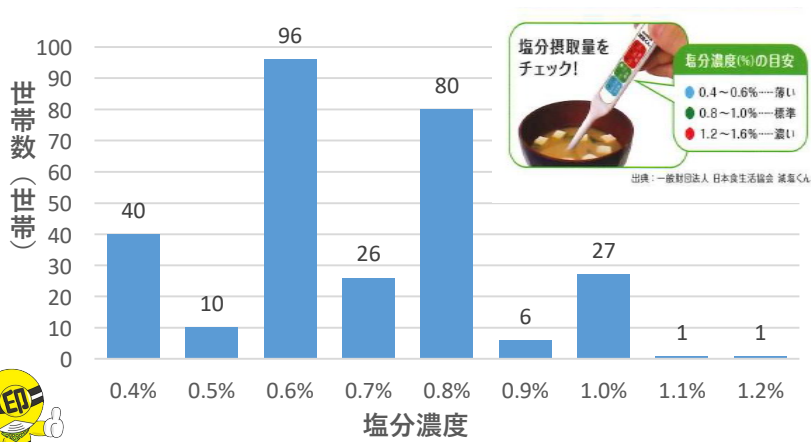
～汁物の塩分濃度測定結果のまとめ～

ご家庭の塩分濃度はいかがでしたか？
日頃から減塩を心がけましょう！！

毎年、地域の食生活改善推進員が各家庭を訪問し、塩分測定器を使ってみそ汁等の塩分濃度を測定しています。令和7年度は、288世帯の方にご協力をいただき、287世帯分の塩分濃度測定を実施しました。スープや手軽なインスタントみそ汁などを摂取する人も増えており、これらも対象としています。調査対象全ての測定結果をまとめました。

「うちの味はどれくらいだろう？」とご興味のある方は、食生活改善推進員にご相談ください。

汁物の塩分濃度分布（全287軒分）



*塩分濃度0.4～0.7%の人が全体の59.9%と多くの方が減塩に取り組んでいました。

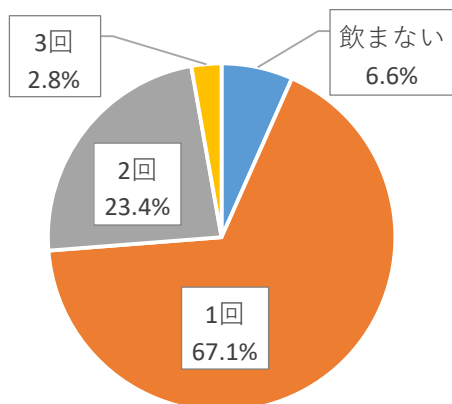
～会員からのメッセージ～

「健全な精神は健全な身体に宿る」、「腹が減っては戦ができぬ」、「同じ釜の飯を食った仲間」など、昔から食に関わる名言は数多くあります。それだけ食べることは生きることと密接に結びついています。身体を作り、心を満たし、さらには仲間を作る。豊かな人生を送る上でも食べることを大切に、楽しみましょう。

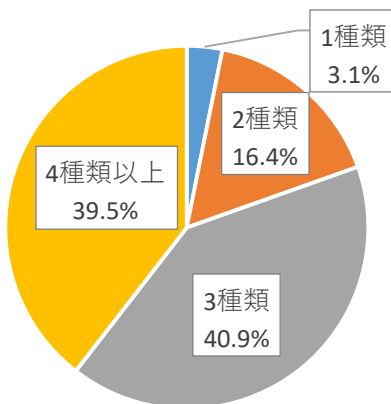


調査結果から

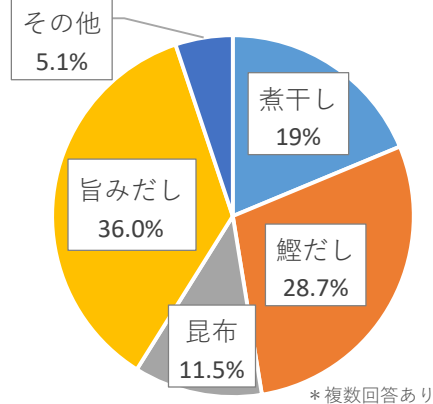
1日に汁物を飲む回数



測定したみそ汁の具の数



普段使うだしの種類



日頃より本会の活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。令和7年度は3支部が統合され、新体制となりました。統合しましたが、今まで通り地区ごとの活動も住民の皆様のご参加をいただき活発に行われています。今年度は若者世代（青洲高校生・ぼくまち会員）との交流を図ることもできました。築くことのできた「つながり」を継続していきたいと思えます。皆様が笑顔で「作って・食べて・勉強して」そんな楽しい会を今後も考えていきたいです。これからも住民の皆様のご参加ご協力をよろしくお願いいたします。

市川三郷町食生活改善推進員会 会長 内藤 範子

食生活改善推進員会では、健康教室や調理実習など、出張講座もしています。ぜひ、お声がけください♪
【問い合わせ】お住まいの地区の食生活改善推進員 または 市川三郷町役場いきいき健康課 まで

