



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とは、**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、食を通し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。

市川三郷町では現在78名（令和6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。

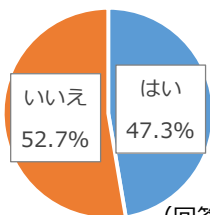
令和6年度は、住民健康診断・子育て支援フェスティバル・幼児健診・汁物の塩分測定（家庭訪問）・各種料理教室等様々な活動を行いました。地域のみなさまにもご協力いただきありがとうございました。活動の一部を紹介させていただきます。



～住民健康診断のアンケート調査結果のまとめ～

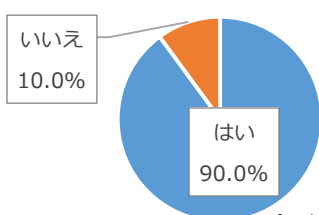
市川地区、六郷地区、三珠地区、追加住民健康診断において、「フレイル」に関するアンケート調査（5問）を行いました。多くの方にご協力いただき、ありがとうございました。

①フレイルを知っていますか



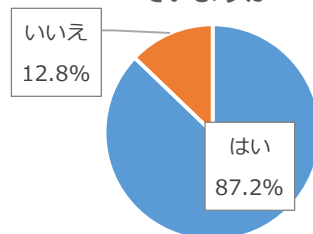
（回答1711名）

②1日3食食べていますか



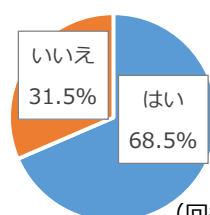
（回答1705名）

③意識してたんぱく質をとっていますか



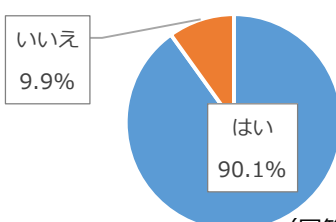
（回答1710名）

④意識して運動をしていますか



（回答1705名）

⑤人と交流していますか



（回答1703名）

フレイルとは、年齢とともに心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態のことです。
フレイルは、健康と要介護の中間の状態にあるため、予防に取り組めば、進行を遅らせたり、健康な状態に戻すことができます。

「健康で元気に暮らし続ける」ために「食べる」ことはとても重要です。

- ① 十分なエネルギー量を取る。
- ② 良質なタンパク質をしっかりと取る。
筋肉のもととなる肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等の良質なタンパク質を毎日取ることが大切です。
- ③ ビタミンDをしっかりと取る。
魚類に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、さらに骨の代謝にも関わるとても重要なビタミンです。また、太陽の光を浴びることで皮膚でも合成されますので「1日に5分」は日光に当たるようにしましょう。



ご協力を
ありがとうございました

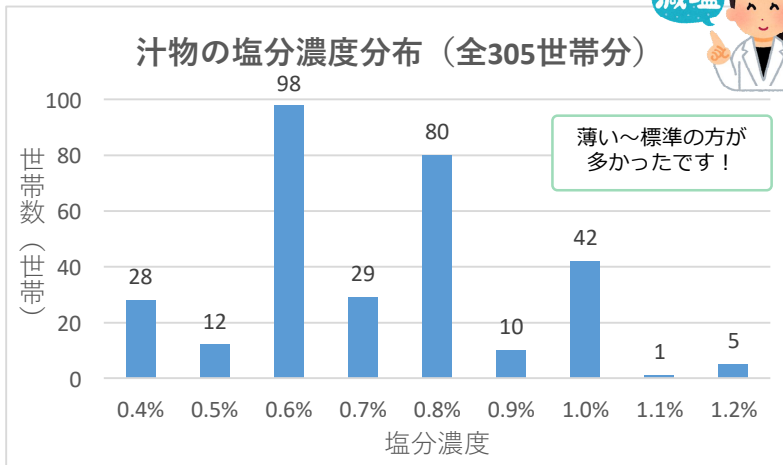


～汁物の塩分濃度測定結果のまとめ～

日々の積み重ねが大切です。
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6年度は、306世帯の方にご協力をいただき、305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や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。

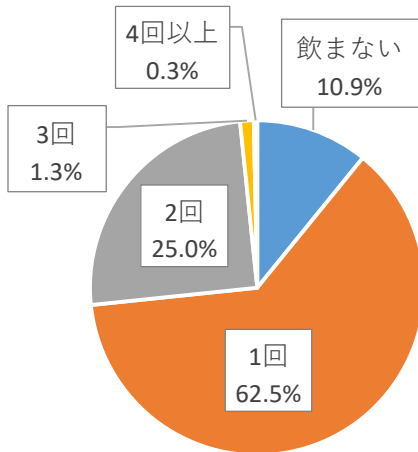
「うちの味はどれくらいだろう？」とご興味のある方は、地区の食生活改善推進員にご連絡ください。



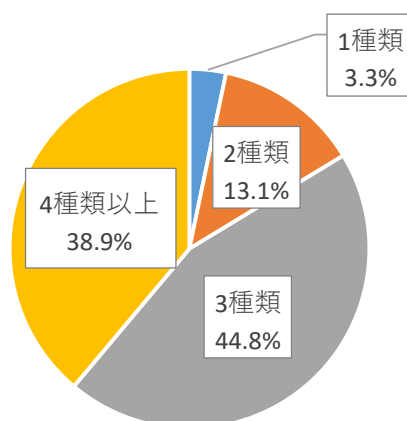
いつも自宅で作っているみそ汁は、どの位の濃度なのか心配する方が多くいます。実際に濃度を知ると「濃いね」、「ちょうどいいね」と味付けの大切さを感じて頂いています。私たちの訪問活動が減塩意識に繋がり、生活習慣病予防になることを伝えていきたいと思っています。

調査結果から

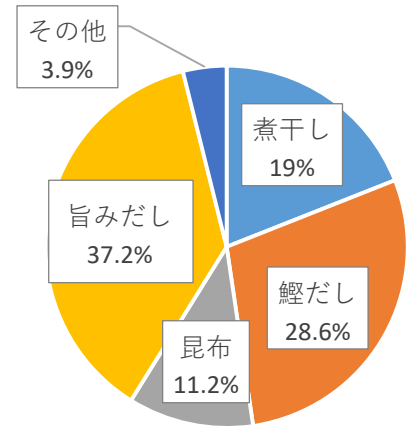
1日に汁物を飲む回数



測定したみそ汁の具の数



普段使うだしの種類



日頃より食生活改善推進員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6年度は感染症による活動制限がなくなり、シニアカフェ・生涯骨太クッキングではフレイル・低栄養予防などの講話・調理実習、子育て支援フェスティバルではマナービーンズ（箸の使い方）のゲームと野菜の折り紙で大勢の皆さんとふれあうことが出来ました。
これからも私達が学習したことを、健康づくりの参考になるように、できるだけ多くの皆さんにお伝えしていきたいと思っています。

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

