

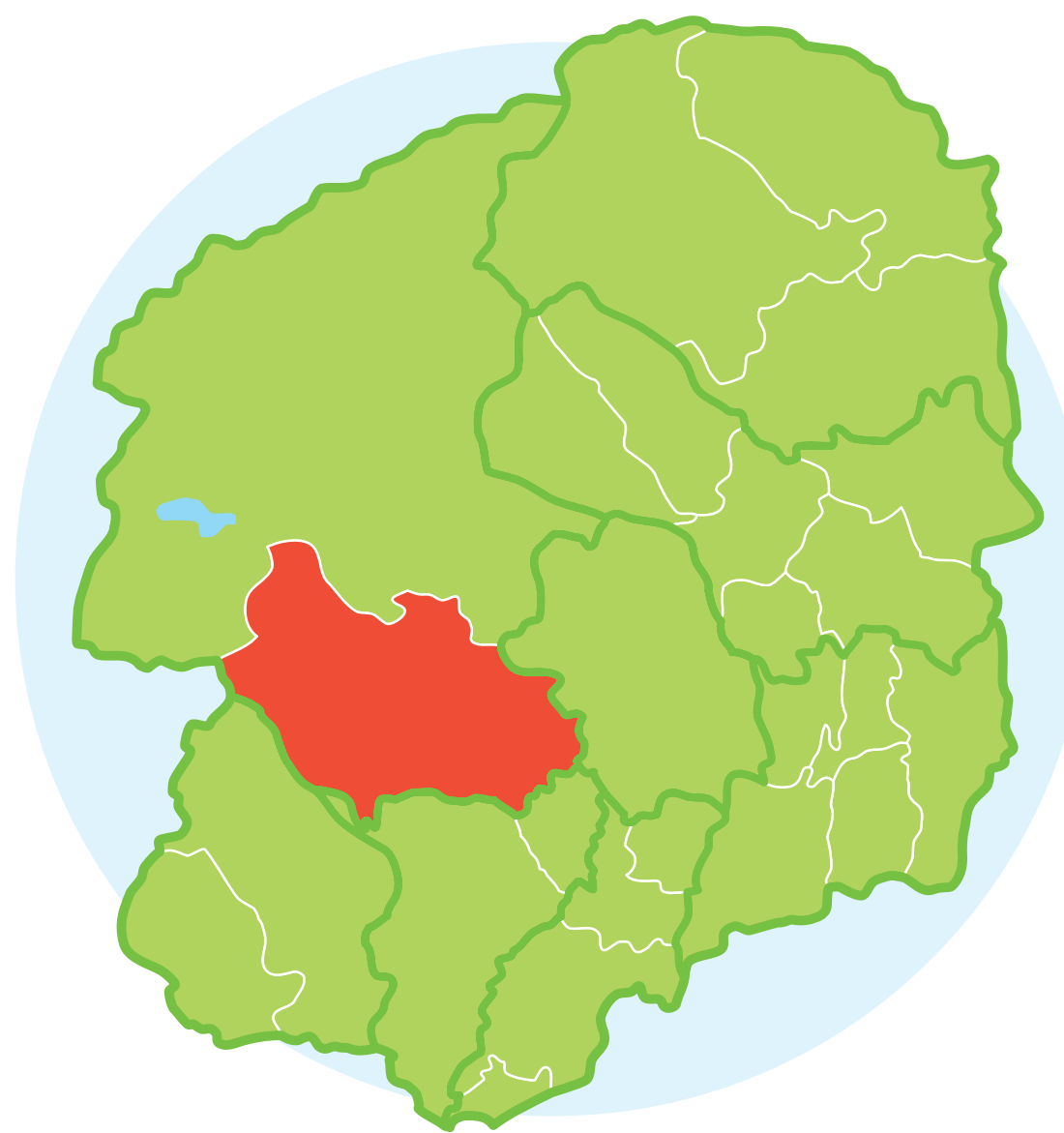
# 鹿沼市食生活改善推進員会

## (1)鹿沼市の特徴

2016年に「いちご市」宣言をした鹿沼市のキャッチフレーズは「いちごいちえのまちづくり」とあるように、いちごづくしのまちです。

## (2)鹿沼市食生活改善推進員会の特徴

健康づくりの協力者として、地域の人達に「バランスのとれた食事」や「減塩」について、普及啓発を行っています。



ベリーちゃん



## 高血圧予防 “まず1g減塩”

とちぎ健康21プラン推進事業

- がん検診を受診に来た方々へ健康相談を実施しています。
- バランスの良い食事、1日の野菜の摂取量について展示したフードモデルから自分の食べる量を確認してもらいました。
- 加工食品や調味料等にも塩分が多く含まれていることが分かったので、摂りすぎに注意したいとの声がありました。



私たちの健康は  
私たちの手で！



## スキルアップ事業(働き世代)

日本食生活協会事業



- ベトナム人の技能実習生を対象に、講話と調理実習を行いました。
- 塩分と血圧の関係や、普段食べているカップ麺やスナック菓子等に含まれている塩分量を学習しました。
- 調理した野菜スープの塩分量を塩分測定器(減塩くん)を用いて確認し、適正な味付けを体感しました。

