

TUNAGUパートナーシップ事業〈講習会〉

「健康日本21(第二次)」では、ソーシャルキャピタルの重要性が示され、地域のつながり、人と人とのつながりが大切であることが謳われています。

すでにお隣りさん、お向かいさん活動をする食生活改善推進員は、ソーシャルキャピタル活動そのものですが、なかでも先に報告された長野県の長寿日本一の成果は、地域の食生活改善推進員の継続的な減塩活動が大きく寄与し、重ねて高齢者や単身者の住民とのつながり等が生きる力の活力になったことが報告されました。これを機に、昨年、本事業を全国展開し、今年度も第二弾として「減塩」と「野菜もう一皿(七〇g)」をテーマに実施しました。

講習会では、まずBMI計算尺とメタボメジャーを使い肥満度をチェックし、自分の現状を知ることから始まります。

調理実習では、減塩もでき、一皿で野菜が七〇gとれるメニューを学習しました。試食後、ロコチェックや口コトレにも取り組み、運動の重要性も習得しました。

全国一、二〇九地区、一、二八八回実施し、三万二四九名のTUNAGUリーダーが誕生しました。



食事バランスガイドの説明



拡大版計算尺を使ってBMIの説明



生活習慣病の説明



調理実習



減塩の工夫のお話