

# 生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業

## 若者・働き世代講座

学校評議員 塚田和子 様  
による料理教室(キーマカレー、  
鞘いんげんと人参の胡麻和え、  
郷土料理「こねつけ」)

日時 平成 28 年 12 月 20 日 (火) 13:00~17:00  
場所 長野南高等学校 調理教室  
講師 更北地区食生活改善推進協議会  
会長 塚田和子、会員 田畑シゲ子、武田幸子  
対象 家庭科部 1 学年生徒 16 名  
顧問 教諭 佐藤奈緒美、丸山千恵













(第三種郵便物認可)

# 野菜摂取や減塩をPR

長野南高校で20日、家庭科部員の生徒を対象に生活習慣病予防の講座が開かれた。更北地区食生活改善推進協議会が、高校生対象の講座として初めて企画。生徒16人は座学や調理を通して、野菜摂取や減塩の大切さを学んだ。

講師の塚田和子・同協議会会長(55)は、稲里町下水鉋は、12(平成24)年の厚生労働省の調べで長野県民の1日の平均野菜摂取量が全国平均を上回った一方、成人1日当たりの食塩摂取量はワースト3位以内に入っていると説明。普段の生活

## 長野南高生に講座 更北食改協が座学や調理



塚田会長(右)に教わりながらこねつけを作る生徒

の1日の平均野菜摂取量が全国平均を上回った一方、成人1日当たりの食塩摂取量はワースト3位以内に入っていると説明。普段の生活

ンとニンジンのごまあえの2品を調理。郷土食の「こねつけ」にも挑戦し、ご飯に小麦粉を混ぜた生地を、みそと砂糖などを混ぜた「甘みそ」を包んでフライパンで焼いた。同高校家庭科部長の袖山絵理奈さん11年

生は「こねつけは水加減が難しかった。減塩の大切さも学べて良かった」と話していた。講座は、若いうちから食の知識を得て健康づくりにつなげてもらおうと、同協議会が長野南高校に働き掛けて実現した。