

# みえの食フォーラムを開催しました。

～野菜たっぷり食塩エコで健康生活～ 『平成27年度三重県栄養改善大会』

たくさんの方のご参加ありがとうございました。

日時 平成27年12月22日(火)10時30分～15時30分(開場10時)  
会場 三重県総合文化センター 中ホール(三重県津市上津部田1234)  
参加者数 605名

## 開催趣旨

県民の食生活において、野菜不足と塩分のとりすぎが課題となっています。ちょっとした工夫でおいしく食べられ、無理せず続けられる野菜たっぷり減塩食生活を学ぶため開催しました。



## プログラム

10時30分 開会

挨拶 三重県副知事 植田 隆

公益社団法人三重県栄養士会長 井後 福美

栄養関係功労者知事表彰

11時00分 事例発表

助言者 国立循環器病研究センター

バイオバンクNCBN推進室長 高田 彰 氏

## ○食堂での食塩エコの取組

パナソニック(株)エコソリューションズ社津工場 健康管理室 保健師 藤原陽子 氏



食堂テーブルのしょうゆさしをスプレー式に変えたところ、年間 400L(塩にすると 70kg)、費用も 5 万円削減できました。減塩に対する意識も改善！

## ○ご当地かるしおレシピを広めよう～松阪市民病院の減塩に対する取り組み～

松阪市民病院 管理栄養士 中桐梓 氏



おいしい減塩食をめざして日々努力する病院の取り組みを紹介していただきました。

国立循環器病研究センターのご当地かるしおレシピプロジェクト 2014 第 2 回 S-1g 大会でグランプリを受賞された「春色ハレの日定食」レシピをはじめ、おいしいだしのとり方などを地域へも普及されています。

## 11 時 40 分 第2回ベジー1グランプリ最終選考レシピ紹介

今回は「忙しい朝でも簡単に作れて野菜をたっぷり食べられるレシピ」を募集しました。41 作品の中から書類審査において選出された5 作品について作成者からレシピを紹介していただきました。

12時00分 かるしお料理試食



松阪市民病院が受賞した「春色ハレの日定食」レシピから「キャロットラペ」を試食。松阪市民病院の濱田調理師の指導のもと、三重県食生活改善推進連絡協議会の16名の皆さんに600食を作っていただきました。

ベジー1グランプリ投票

5作品の中から「作ってみたい」「食べてみたい」料理に投票





13時30分 特別講演

「三重県住民が主体的に進める地域の健康増進への取り組み」

～食と運動はソーシャルキャピタル醸成のキーワード～

講師 国立循環器病研究センターバイオバンクNCBN推進室長 高田 彰 氏

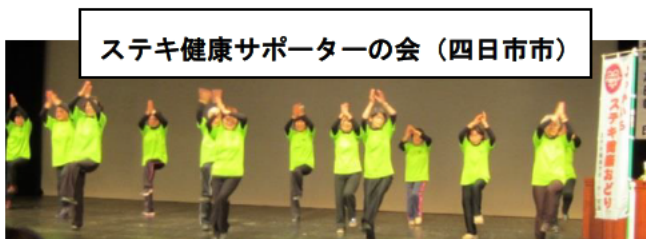


全国で取り組まれている減塩活動を紹介していただきました。減塩だけではない、病院給食をめざした取り組みを院内だけに留まらず地域へ広げるためには、家庭でも作れるレシピを公開することや、ソーシャルキャピタルである食改さんなどとの連携が大切だということを教えていただきました。

そして、これからは「減塩」ではなく「かるしお」です。

14時30分 運動披露

県内各地で運動を中心に健康づくり活動をしている団体の皆さんに体操を披露していただきました。



15時00分 第2回ベジ-1グランプリ審査結果発表

会場338人の投票から90票を集め、3人の審査員による  
実食審査の得点を合わせ見事グランプリを獲得したのは…



他の4作品は入賞とさせていただきます。  
皆さんの食卓に野菜料理が増えることを期待します。



【ホワイエ】10時00分～15時30分

- 公益社団法人三重県栄養士会：体組成測定・血流測定、栄養相談
- 公益財団法人三重県農林水産支援センター：みえの安心食材の販売・展示
- 松阪飯南森林組合：三重県産きのこの試食・販売
- 三重県海水養魚協議会：三重県産魚等の紹介展示
- 三重県教育委員会事務局保健体育課：朝食メニューコンクール受賞作品紹介
- 三重県農林水産部農産物安全課：食の安全・安心の取組紹介
- 三重県健康福祉部医療対策局健康づくり課：健康づくり啓発展示



食に関する展示・試食・販売にも  
多くの方に来ていただきました



ありがとうございました