

おいしく食べるって、からだに「いい」

健康な心身をつくるためには、まず「健康的な食生活」が大切。市では「おいしく食べるって、からだにいい」をテーマに、健康プロジェクトを立ち上げました。

二本松市の健康課題ナンバー1である「高血圧」。その対策に欠かせないのが、からだに適切な量の「塩」をとる「適塩」。本号では、市を挙げた『適塩』の取り組みの一例を紹介します。

両親学級

食生活を振り返るきっかけのひとつが妊娠です。

自分のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのため、家族の健康や食生活を考えるために、両親学級を機に、適塩のみそ汁を試食（体験）してもらい、自分たちの食生活を振り返ってもらっています。



1_適塩みそ汁の試食
2_適塩料理の調理体験
3_適塩のみそ汁

食育応援企業団

コープふくしまあたら店

「適塩、減塩について、どのような取り組みを？」

「プライベートブランドの商品も「減塩」商品を数多く取り揃えています。」

「減塩のほかにも食育を応援する取り組みは？」

「安全・安心を通して健康づくりに貢献することを目指しています。食育体験として、」

「ふくしま大豆の会畑の学校」は25年ほど続いている取り組みで、参加者は種まきから草刈り、収穫、そして味噌づくりにまでを体験します。

「お客様の健康意識は？」

「カット野菜や「1日の3分の1の量の野菜が摂れる弁当」などがよく売れていて、時間がなくても、食卓に野菜を取り入れたいと考えているお客様が増えています。」

「そういったお客さまのご意見があるため、当店といたしましても健康を意識した商品を取り入れていきたいと考えています。」

※野菜に多く含まれるカリウムは摂りすぎた塩分の排出につながります。



4_減塩商品と減塩でない商品が並び消費者が選べるようになっている
5_野菜を選ぶお客様
6_お話を伺った河原店長

★新卒、中途採用 正社員募集

高校卒 基本給 18万円

大学卒 基本給 20.5万円

工場見学随時大歓迎！

勤務地：二本松市
職 種：生産エンジニア・設計エンジニア

元気なヤル気ある
若い力を求めています！

創業58年

二本松から日本・世界のインフラ整備を支えます

社員インタビュー

トヨタ機械株式会社

二本松市北トミ524-2 TEL: 0243-22-8555 (本社：東京都府中市)

ホームページ

コンクリート2次製品製造用型枠及び製造設備

Made in Japan のモノづくり

会社案内ビデオ

食育応援企業団

ヨークベニマル

メガステージ二本松店

「適塩、減塩について、どのような取り組みを？」

「うま味や酸味を活用した、

やさしい味付けの惣菜を開発したり、また、プライベートブランドでの減塩商品を開発したりしています。」

「減塩商品に対するお客さまの反応は？」

「みそやしょうゆなどの調味料のほかに、カニカマや無塩せきウインナーなど加工品、無塩のナッツは、特に好評をいただいています。」

「減塩について、お客様からの要望は？」

「直接「減塩」という言葉ではありませんが、惣菜の味の濃さについてご意見をいただいたこともあり、また、「健康」「減塩」を意識するお客様が増えていると実感しています。」

「お客様に伝えたいこと

「健康であることで幸福度も上がってくると思っています。お客様のところからだの健康を、食を通してサポートできるように努めていきたいと考えています。」



7_お話を伺った松本副店長
8_肉や魚、調味料コーナーのほか、惣菜コーナーにも並ぶ減塩商品
9_商品を選ぶお客様



10_バランスのよい食事のお話
11_水と砂糖水を飲み比べ
12_糖分の摂り方をみんなで考える



適塩のほかに健康への取り組みを行っています。
学童保育所 食育講座
令和4年度から市内の全ての学童保育所で食育講座を開講しています。
(写真は木みどりクラブ)



保健師
あんざい ひろみ
安齋 博美

「おいしく食べる(1)からだが喜ぶ食べ物を日々の食事の中に取り入れる」ことが、健康なからだをつくることにつながります。

日々の食事の中で、塩分に気を付けて食べるのは大変なこと。近くのスーパーでお買い物をするときに、自然と減塩商品を手に取ることができる環境が必要で

す。
「適塩でおいしく」からだが喜ぶ食べ物を食べることで、自分や家族の健康づくりにつながりましょう。

福島県食育応援企業団とは？

福島県で推進する「おいしくイキイキ 食育プラン 福島県食育推進計画」(令和4年3月改定)により、「食育」を推進するためのさまざまな取り組みを行っている企業。

◎問い合わせ:

健康増進課予防係

☎(55)5109

Fax (23)1714

《あだたらイルミネーション》



二本松市奥岳温泉
ADATARA RESORT
あだたら高原リゾート

- ◆開催期間
7月29日(土)～9月18日(月)・祝
※8/28以降は金・土・日・祝日のみ営業
- ◆営業時間 19時～21時
- ◆入場料金 大人700円/小人500円
- ◆ロープウェイ往復(入場料金込)
大人1,500円/小人1,000円

TEL: 0243-24-2141
<http://www.adatara-resort.com>

絶景露天風呂《あだたら山奥岳の湯》



- ◆営業時間 10時～19時(最終受付18:30)
- ◆料金 大人700円/小人500円