

秋田県委託事業『ライフステージ別栄養普及事業』

働き盛り世代を対象とした

「栄養出前講座」のご案内(無料)

秋田県は、令和4年のがん死亡率が26年連続全国ワースト1位となっています。

働き盛りの方は自分の身体について気になることがあっても、仕事や家族のことを優先し、見直すことができないまま、毎日を過ごしている方もいらっしゃるのではないでしょうか？

秋田県栄養士会では、秋田県からの委託により、働く方々を対象に「減塩」についての出前講座を実施します。食習慣を見直し、自分の健康を知る機会にぜひご検討をお願いいたします。

◆内 容 減塩・野菜摂取を主とした栄養出前講座（30分～60分）

○味噌汁の塩分濃度測定が実施できます。

○機器「ベジチェック®」を活用した体験型講座ができます。

※機器「ベジチェック®」を活用した講座は期間限定（8月～10月）です。

「ベジチェック®」は推定野菜摂取量を測定する機器です。手のひらを計測器に30秒程度おくことで皮膚のカロテノイドを測定して点数化することで、日常の野菜摂取の過不足を見える化します。

右写真：「ベジチェック®」で計測している様子

(株)カゴメHPから



- ・栄養バランスのよい食事とは？
- ・食塩と生活習慣病の関係
- ・食事の食塩を減らすためにはどうしたらよいか？ など

◆実施期間 令和7年6月～12月

◆申込期限 令和7年6月末

※申込受付時点では実施の可否は決定していません。

申込受付後、公益社団法人 秋田県栄養士会から実施の可否や詳細についてご連絡いたします。

◆申込方法 裏面のFAX用紙をご利用ください。

【申込先】

公益社団法人 秋田県栄養士会 【開所日(対応できる日)月・火・金】

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5 秋田県社会福祉会館6階

TEL：018-800-6708 FAX：018-800-6717

E-mail：aki-eiyou@oregano.ocn.ne.jp

