

令和6年度岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会



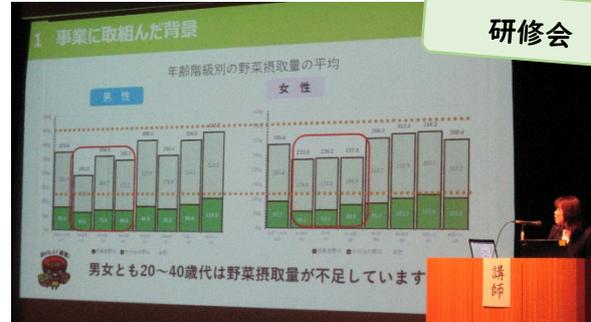
総会・市町村会長等研修会を開催しました

令和6年6月7日(金)盛岡市のプラザおでってにて、令和6年度岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会総会及び市町村協議会長等研修会を開催しました。全33市町村協議会から出席があり、議案は全て承認されました。

総会



研修会



総会の後は研修会を開催しました。昨年度まではコロナウイルス感染症対策で人数制限をしての開催でしたが、今年度は100人を超える参加がありました。

はじめに、岩手県健康国保課から、昨年度から取り組んでいるベジメータ®を活用した「見える化で野菜摂取量70gアップ促進事業」の令和5年度実績報告がありました。昨年度は10市町村協議会で取組み、4,000人を超える県民の皆様へ食生活改善推進員が普及啓発や支援を実施しました。

次に、きのこでおなじみのホクト株式会社から、宮城営業課の寺崎課長様と有賀管理栄養士様を講師にお迎えし、「きのこで毎日を健康に!きのこで菌活!」と題し、きのこの栄養やおいしい食べ方などご講演いただきました。きのこは、菌そのものだけを食われる唯一の食材で、「菌」と書いて「きのこ」と読むのには驚きでした。ホクト株式会社では衛生管理を徹底し、いつでもおいしいきのこを消費者に届けているとのことでした。最後には、ぶなしめじのもぎ取り体験の企画もあり、もぎ取ったきのこは持ち帰り、おいしくいただきました。質問コーナーでは、会員からたくさんの質問が出て大盛り上がりでした。

<質問>

Q.きのこが体にいいことは分かりましたが、どんなにたくさん食べても大丈夫でしょうか?

A.きのこは低カロリーで食物繊維も豊富、食べ過ぎて体に悪いということはありませんが、様々な食品を組み合わせることが大切なので、体によいからと言ってきのこばかり食べるのはオススメしません。

Q.きのこは電子レンジで加熱して食べてもいいでしょうか?

A.ホクトでは、カットきのこも商品として出していて、袋ごと電子レンジ加熱を手軽な調理法としてオススメしています。

講演 ホクト株式会社宮城営業課 有賀管理栄養士様



宮城工場から直送のぶなしめじ

きのこはたくさん食べても大丈夫でしょうか?



満席の会場は大盛り上がりでした!