



○前回会議の振り返り

R3年12月の会議ではICTを活用したグループ活動啓発「南区ディスコン楽遊会」の動画を視聴しました。
 ディスコンの活動に興味がわく内容でした。
 保健センターからは、堺市のがん検診・特定健診の情報と大阪府の健康サポートアプリ「アスマイル」の情報、堺市減塩事業「減らしおキッチン」の情報をお届けしました。
 また、南区の健康課題や学習会に関するアンケートをとりました。



○グループの活動状況について

コロナの影響で活動ができない時期もありましたが、コロナが流行してから、自分の健康に目を向けるようになったり、コロナ禍でもできることがないか知恵を絞り、健康のために頑張っているなど前向きな活動状況も共有していただきました。



○推進委員会の目的・スローガンについて

管理栄養士の健康小話「コクのある味」

味には5つの基本味、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味があります。では「コクのある味」とはどのような味でしょうか。それはいくつかの味がうまく組み合わせたり、バランスがとれた状態だといわれています。例えば、スイカに塩をかけると甘味を濃く感じたり、味噌ラーメンにバターを入れるとうま味を長く感じるなど、複数の味が合わせることで味が強く、深くなって、人はコクを感じます。

今回、「コク」をテーマにしたのは、コクが減塩につながるからです。コクのある料理は味を深く感じるため、塩分を含む調味料を減らすことができます。

ここで、コクをプラスするテクニックを2つご紹介します。

ひとつ目はお酢を使ったテクニックです。酸味には味の輪郭をはっきりさせる効果があります。炒め物やスープの味が物足りない時にお酢やレモン汁を使うと、味が分かりやすくなります。酸っぱくなり過ぎないように、少しずつ足して味を調節してみてください。

ふたつ目は油を使ったテクニックです。油には味を長く感じさせる効果があります。サラダなどのあっさりした料理に、チーズやベーコンなど油分を含む食品をプラスすると満足感がアップしますよ！

どちらも簡単にできるので、この記事をきっかけに試してみてください。

何かを始めたり、習慣づけるにはきっかけが大切です。推進委員会の活動には、委員会で知った健康情報を家族や友人、仲間に話して、その方がやってみようというきっかけをつくる目的があります。さらに健康づくりの輪が広がれば、南区民が主役となったまちづくりにつながると考えています。

推進委員会は、健康に関するいろんな分野のグループが集まって交流している「コク」のある委員会です。ぜひ、力をあわせて南区の健康づくりのきっかけを作っていきましょう。

○保健センターからの情報提供

- ・ホームページ掲載に関して
活動内容変更あれば随時連絡ください。
活動の様子（写真）をメールで添えていただければ掲載可です。
- ・保健センターの自主グループ啓発コーナーには各グループが印刷していただいたチラシを配架しています。
- ・がん検診R4年度も無料の案内。
- ・広報などで活動PRしたい時は声かけください。

南区健康づくりスローガン

**「検(健)診と減塩は
健康寿命の秘訣なり」**

○令和4年度の推進委員会について

令和4年度のスケジュールを確認しました。

- ・会議は年4回。
日程：10月3日(月).12月5日(月).3月6日(月)
場所：南保健センター
時間：13時30分～15時00分
- ・学習会は10月までの間に開催し、より多くの方に参加してもらえたらと考えています。

南区健康づくり推進委員会・南保健センター
 問合せ：堺市南保健センター
 電話：072-293-1222
 FAX：072-296-2822