

減塩サミット2016 in 茨木

てき えん せん げん

茨木童子も
遊びにくるよ!

いばらき 適塩宣言! フェスタ

～カラダがよろこぶ適塩生活～

適量の塩分をとる生活、「適塩生活」を送っていただけるきっかけとなるよう「いばらき適塩宣言!フェスタ」を開催します。ご家族そろってお越しください。



茨木童子登場時間

①9:30～ ②11:00～ ③13:00～

日時 平成28年11月23日(水・祝)

午前10時～午後3時30分

(開場:午前9時30分、受付終了:午後3時)

場所 茨木市立生涯学習センター きらめき 2階

※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。



10:00～

会場 きらめきホール

いばらき 適塩宣言!!

福岡洋一 茨木市長



「適塩宣言」参加者プレゼント

- ごまアマニドレッシング
- 和風アマニドレッシング
- かるしお 八方だし
- かるしお 万能だし酢

※1家族いづれか1本。
※数に限りがあります。



10:10～11:10 講演①

会場 きらめきホール

カラフルワンディッシュ ～一皿で栄養バランスを整える～

ボリュームたっぷりなのにヘルシー!

Jリーガーの活躍を支えるごはんは、秘密と工夫と愛がいっぱい。スポーツ少年・はりきり少女が夢中になるごはんのお話です。

講師/
プロサッカーチーム選手寮
寮母 村野明子さん
(スポーツ料理研究家)



13:30～14:00 講演②

会場 きらめきホール

血圧を測って安心! ～健康生活を勝ちとろう～

脳卒中や高血圧の予防には病院だけでなく、ご家庭で毎日決まった時間に測ることをおすすめしています。毎日体重を測るように血圧を測りましょう!

講師/国立循環器病研究センター
高血圧・腎臓科 医長/日本高血圧学会理事 中村敏子先生



14:00～14:30 講演③

会場 きらめきホール

今日から我が家も “かるしお”レシピ

かるしおプロジェクトは、循環器病予防のための食生活改善を目的に「塩を軽く使うまみを引き出す、減塩の新しい考え方」を一般に広めるための国立循環器病研究センターでの取組です。皆さんの食卓にも“かるしお”レシピを取り入れてみませんか?

講師/
国立循環器病研究センター
臨床栄養部 栄養管理室長
平野和保先生



一時保育あります!

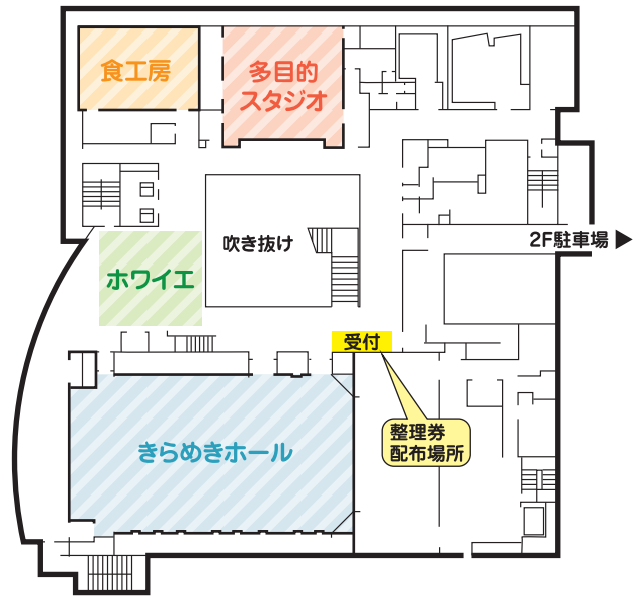
講演①②③の間は一時保育を利用できます。
対象:1歳～就学前まで
申込期間:11/1～11 定員:各15名
申込み先:茨木市健康福祉部保健医療課 TEL.072-625-6685



他にもいろいろな催しを実施します。詳細は裏面へ!

「適塩」をテーマに 学んで、作って、 楽しもう!

～あなたの適塩ライフに～



作って学ぼう!

10:00～15:30

会場 多目的スタジオ

- 野菜や果物の折り紙
- 野菜の花の指輪作り
- 飛び出す野菜カード作り
- 野菜釣り など

子どもや同世代に向けて、健康的な食生活を送るための食育活動を行っている大学生・高校生の食育ヤングリーダーと一緒に作って、遊んで、学びましょう!

協力/食育ヤングリーダー(追手門学院大学、梅花女子大学、茨木西高校)



食べて学ぼう!

①10:30～ ②11:00～
③14:00～ ④14:30～

会場 食工房

「適塩」みそ汁の試食 ～うす味に慣れるコツ～

各回定員/20名

実施/茨木市健康福祉部保健医療課 栄養士、茨木市地域活動栄養士会

①11:30～ ②13:00～

会場 食工房

「サラダパーティー」体験

～子どもが楽しんで野菜を食べる方法～

保育園で実際にやっている取組を体験していただけます。

整理券配布/①10:45～
②12:15～

各回定員/20名

対象/小学校低学年以下の
子どもと保護者



講師/豊原学園 管理栄養士 境田可奈子さん

見て学ぼう!

10:00～15:30

会場 ホワイエ

減塩食品・商品の紹介コーナーです。
保健師による血圧測定、相談コーナーもあります。

つけしょうゆ
じゃなくて
ちよいかけしょうゆ
ちよいかけスプレー
清水産業(株)



ダシをきかせて
塩分ひかえめ

八方だしシリーズ
ヒガシマル醤油(株)



ヘルシー
調理器具紹介



ヘルシオ
(株)シャープ

家庭で測る
血圧計紹介



オムロンヘルスケア(株)

塩分ひかえめ
ドレッシングで
野菜をたっぷり
とろう



減塩ドレッシング
日清オイログループ(株)

聞いて学ぼう!

①11:00～ ②13:00～ ③14:30～

会場 多目的スタジオ

アタマもカラダもココロも元気になる 食育セミナー

「食」を通じて「生きるチカラ・豊かなココロ」を育み、「親子クッキングでアタマが活性化する」という食育セミナーです。



各回定員/30名

※粗品あり

講師/大阪ガス(株) 近畿圏部 北部地域共創チーム 松澤宏樹さん