



「生活習慣病とおいしいお料理」試食学習会

～茨城県の減塩の取り組みと県庁生協(カフェテリアひばり)のおいしいお料理～

茨城県民の死亡原因の 6 割が、生活習慣病に起因するものと言われています。私たちが、健康で明るく元気に暮らせる社会にするには、一人ひとりが生活習慣病を予防して、健康維持の向上に取り組み平均寿命と健康寿命の差を埋めることが大切です。

生活習慣病は、禁煙や減塩、適正飲酒、運動、適正体重の維持など、毎日の生活の中で継続することで改善に取り組みます。今回は、茨城県がすすめる健康増進の取り組み(減塩)と、県庁生協が茨城県とコラボして毎年取り組んでいるおいしお DAYに合わせて提供されている料理メニューの試食や減塩を続けるコツなどを学習し、自分のできる改善を見つけます。



1.開催概要

- 日時 : 2022年11月9日(水) 14:30～15:40
会場 : 茨城県庁カフェテリア ひばり (県庁 2 階)
参加対象 : 関係団体の組合員・役職員・一般の方
募集人数 : 50人 (※50名になり次第申込受付は中止とさせていただきます)
参加費 : 無料
主催 : 健康チャレンジ実行委員会 (JA 中央会、いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木、茨城保健生協、医療福祉生協いばらき、茨城県生協連)
共催 : 茨城県保健医療部健康推進課 ・ 茨城県庁生協

2.学習会

- 学習テーマ 「生活習慣病 と おいしいお料理」
講師 茨城県保健医療部 健康増進課 がん・生活習慣病対策推進室

- スケジュール 14:30 ～ 生活習慣病と食事の学習
15:00 ～ 質疑
15:10 ～ おいしいお料理試食
15:30 ～ 質疑
15:40 ～ 終了

3.申込み

①下記の URL から申込フォームにすすみ手続きをお願いします。

URL = <https://ws.formzu.net/fgen/S33482116/>

または、右の QR コードを読み取り、申込フォームにすすみ手続きをお願いします。



②締め切り 2022年10月31日(月)

③申込みいただくと受付完了の返信メールが送信されますので、ご確認をお願いします。

④コロナの感染状況により、延期または中止となる場合がありますのでご了承ください。

【お問合せ】 茨城県生活協同組合連合会 029-226-8487 担当 根本・井坂