



#13

かんたん・おいしい・ヘルシープロジェクト

活動期間 2022年5月～

団体名 福津市いきいき健康課

活動組織 福津市いきいき健康課・公立大学法人福岡女子大学・福津市食生活改善推進会



自然に健康になれる
持続可能な食環境づくり

福津市は、市民が心身ともに健やかな生活を送ることができるよう「健康寿命の延伸」を目的として、市民一人ひとりの健康づくりを推進しています。このプロジェクトは、福津市の健康課題である高血圧を予防するため、適量の塩加減で、おいしくてヘルシーな食事をする「適塩生活」を推進しています。市民の皆さんが、簡単に「適塩生活」を送ることができるよう、市内のスーパー

に、減塩商品を集めた「適塩コーナー」を設けてもらう活動を続けています。コーナーには福津市食生活改善推進会の適塩レシピも置いています。また、毎年イオン福津店で栄養のイベントを開催しています。福岡女子大学の管理栄養士を目指す学生が作成する「クイズラリー」などを通して、子供から大人まで楽しく栄養について学ぶことができます。

「自然に健康になれる持続可能な食環境づくり」に共感した大学や企業と市民団体が、得意分野を持ち寄って活動しています。

