



減塩♪



「泉区の適塩・減塩マップ」

プロジェクト（泉区西部編）

団体紹介



東北で必要とされる管理栄養士になろうというコンセプトで活動を立ち上げ、今年で5年目です。地域への適塩・減塩講座や、一日だけの減塩レストランなどを実施しています。

活動目的・視点



東北の健康課題（高血圧）に際して適塩や減塩がありますが、これは泉区にあっても同様です。特に近年では高齢期のみならず幼児期からの適塩・減塩も含め、全ての世代での適塩・減塩が重要とされています。泉区の健康寿命の延伸を最終目的とし、「泉区内での適塩・減塩の啓蒙活動」のため、健康を気にされる方も元気な方でも同じお店で一緒になって泉区で外食を楽しんでいただきたいとする理念から（いわゆるインクルーシブ外食）、泉区の健康・適塩・安心マップ作りを行いました。

活動実績



泉区内（今回は泉区西部）で、自分たちの外食経験やインターネット検索などを参考にいくつかのお店を候補に挙げました。それぞれに連絡をし、ご賛同をいただいた6店舗からなる「健康・適塩・安心 外食マップ」を作製しました。印刷物にはリーフレットとA2サイズの地図の両方を用意し、協力店舗ならびに公共施設、地下鉄アドポスト（泉中央駅・八乙女駅・黒松駅）などに配布しました。

- ら〜麺処 豪家（加茂地区）
- SOBA CAFE 孫三（長命ヶ丘地区）
- 弁当・惣菜 菜々草（長命ヶ丘地区）
- ごはんや マロニエ（寺岡地区）
- レストランかりよん（高森地区）
- スイートガーデン（福岡地区）

活動の成果・今後の目標や展開



過去2年間に引き続き、本年度は西部地区版を作成できました。今回で協力いただいた6店舗様（3年間で計24店舗様）と、良好な関係を築けたことが、最も大きな財産となりました。外食マップとしては一旦完成とし、今後は、ご同意いただいた店舗様と「いずみ健康メニュー（仮称）」の開発や、イベントの提案（いずみ外食スタンプラリー、一日だけの適塩・健康レストラン等）も考えていきたいです。将来的には、地域でのワークショップなどで本プロジェクトを地域間の情報交流の橋渡し役として機能させてみたいです。このような取り組みがすすんだ際には「泉区では健康を気にされる方も元気いっぱいの方も一緒に楽しく外食できるお店が多いです。地図もあります」のように、インクルーシブ外食の町いずみとしての、町おこしの提案をいつかはしてみたいです。

外食MAP



TOHOKU SEIKATSU BUNKA UNIVERSITY

東北生活文化大学

ソルトサークル

