

【団体名】 ひこね元気クラブ21 【所在地】 彦根市

会員数 : 24名
 活動開始年 : 2014年4月
 代表者名 : 会長 西川 美代
 連絡先住所 : 彦根市八坂町1900番地4 くすのきセンター2階

【取組・活動の概要】

○減塩啓発

平成21年から実施してきた味覚チェックが、平成30年6月に体験者1万人を達成。
 1万人達成を記念して、管理栄養士による記念講演を11月11日に開催。



<味覚チェック>



○減塩、野菜摂取の啓発

年2回、「食べよう菜弁当」の企画。(販売は市内の弁当屋さん)
 食べよう菜弁当は塩分3g未満、野菜たっぷり体験してもらうための弁当で、春と秋のそれぞれ1週間限定で販売する。
 今までに販売したお弁当のレシピは「食べよう菜弁当レシピ集」として冊子化予定。
 イベント等では野菜350gの計量体験を実施。

「食べよう菜弁当」って？
 ひこね元気クラブ21は、彦根市の委託を受けて「彦根に住めば元気になれる」をスローガンに、運動チーム、食事チームのメンバーで活動しているボランティア団体です。特に、食事チームでは減塩について活動してきました。
 「食べよう菜弁当」は、薄味でもおいしくて、野菜をたっぷりとれる方法を、市民のみなさんに知っていただくという企画から生まれました。“薄味でもおいしい”以外に、1食分の量感も知っていただけるようにお弁当にしました。

★薄味って、どれくらい？

塩分は男性8g、女性は7g未満に！

★どうしたら塩分を減らせるの？

- ・だしを活用する
- ・酢やレモン、香辛料を上手に使う醤油や味噌の量を少なく
- ・味つけはメリハリをきかせて



<食べよう菜弁当の一例>

食べよう菜弁当販売期間

2019年春	5.21~5.27	VivaCity ひこね「おかずやさん」で販売 メニュー ごはん、酢鶏、ふきの煮物、キャベツの酢の物、出し巻き卵、大根と人参のきんぴら
2018年秋	11.20~26	VivaCity ひこね「おかずやさん」で販売 *店休の都合で販売は5日間 メニュー さつま芋ご飯、さんまの蒲焼、エリンギのボン酢しょう油、海藻サラダ、巣籠もり卵、こんにゃくの煮物、季節の果物
2018年春	5.20~5.26	VivaCity ひこね「おかずやさん」と市役所（おかずやさんの移動販売先）で販売 メニュー ご飯、鶏肉の韓国風照り焼き、ほうれん草と油揚げの辛子和え、だし巻き卵、春キャベツのコールスロー、春野菜の炊き合わせ
2017年秋	11.16~11.22	VivaCity ひこね「おかずやさん」と市役所（おかずやさんの移動販売先）で販売 メニュー ご飯、鮭のフライ、出し巻き卵、きんぴら、さつま芋のオレンジ煮、大根の梅酢付け、白菜と油揚げの煮びたし