

仙台市若林障害者福祉センター 貸館利用団体向け講座 「生活習慣病予防講座」を開催しました

令和 8年 8月 9日
仙台市若林障害者福祉センター

令和8年8月7日（金）、仙台市若林区保健福祉センター家庭健康課健康増進係管理栄養士今野様をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「生活習慣病予防講座」を開催し、7名の方々にご参加いただきました。

講座では、大規模な災害においても栄養のバランスを考えた食事を摂取するための方法についてご説明いただきました。避難時は栄養が偏ってしまうこともあるため、野菜が摂れるレトルト食品や野菜ジュース、乾燥野菜などの活用についてアドバイスをいただきました。

また、仙台市が取り組んでいる「朝プラ！」～今日からできる！朝ごはん習慣！のご紹介もしていただきました。※詳しくは仙台市のホームページをご覧ください。

参加された皆様からは「災害時にも栄養をバランス良く摂れる食事を心掛けます」「災害時の食事について良く分かりました」「朝ごはんの大切さについて分かりました」「暑い時の食事について参考になりました」などのご感想をいただきました。

今後も、地域の皆様の生活に役立てていただけるような講座を開催して参りたいと思います。

