

食生活改善推進員の活動で地域の食育を推進！

事業実施主体：京丹後市(京都府)

- 第3次京丹後市健康増進計画に基づき、「共食・朝ごはん・食事バランス」及び「地産地消・食文化」を取組の柱とし、家庭や学校、地域における食育の啓発や健康増進につながる取組を実施。
- 「家庭における食育」を進めるために、食育の体験を重ねることが家庭での実践につながると捉え、食育啓発や食文化の保護・継承及び食育指導者である食育推進リーダー育成の取組を実施。
- 若い世代の食育推進リーダーを育成するための講座を開催し、若い世代への輪が広がるしくみを設計。



【取組の内容】

- 食生活改善推進員研修会
日本型食生活の推進のために、市食生活改善推進員を対象に食事バランスをテーマとした研修会を実施。食育推進リーダーを育成するため、市管理栄養士の講話と調理実習を実施。
- 食生活改善推進員養成講座
食育の取組を効果的に実施できる食育推進リーダーを養成するための研修会を6回開催。うち1回は市立病院医師による生活習慣病の講座、うち3回は「調理の基本と出汁を使った汁物」「子どもに人気の給食メニュー」「低栄養予防」の調理実習を実施。
- 食生活改善推進員による伝達講習会
地域住民に対して生活習慣病予防や食育推進の伝達講習会を実施。



研修会



養成講座



伝達講習会



【取組の成果】

- 限られたマンパワーの中で食生活改善推進員の活躍は、地域における食育の啓発や健康増進に大いに貢献している。
- 養成講座では20代から70代の幅広い層の参加があり、参加者からは、「家族の食事に活かしたい」、「食生活の重要性を多くの人に伝えたい」等の今後の取組につながる感想があった。
- 食生活改善推進員の活動や伝達講習会のレシピはホームページで情報発信している。

【事業の目標】

- ① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合
事業実施前 37.7%
→事業実施後 100%
- ② 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ者の割合
事業実施前 74.8%
→事業実施後 100%

