

食育ボランティアを増やすことで、市民の食育が充実！

事業実施主体：大牟田市(福岡県)

○ 大牟田市は「大牟田市健康福祉総合計画」(令和3年度～令和8年度)において、重点取組の一つに「栄養バランスに配慮した食生活の普及(成果指標:主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上毎日食べる市民の割合、目標:50%(令和元年度実績38.3%))」を掲げて、食育に関する実践力向上の取組を進めている。その中の主な事業の1つとして、食育アドバイザー講座を実施している。

○ 令和5年度も、食生活改善推進員をはじめとする食育ボランティアを増やすことを目的として、食育アドバイザー講座を開催した。



【取組の内容】

＜食育アドバイザー講座＞

食と健康づくりをテーマに、大学教授(医師)・管理栄養士・歯科衛生士による講話、調理実習、簡単にできる運動等を実施した。

- ・開催回数:10月～11月、8回
- ・受講対象者:一般市民17名



調理実習の様子

私たちの健康は私たちの手で
食育アドバイザー講座 受講生募集

食を通じた健康づくりのボランティア「食育アドバイザー(食生活改善推進員・おおむた食育応援隊)」になるための講座です。
食と健康づくりをテーマに、医師・管理栄養士・歯科衛生士による講話、調理実習、簡単にできる運動などの全8回のプログラムです。

▶対象 原則、全日程に参加できる市内居住の成人・先着20人(男女問わず)

▶参加費 1,500円(調理実習材料費、保険料)

■申込み・問合せ 9月4日(月)から、健康づくり課(☎41-2668)へ

▼食育アドバイザーの主な活動▼

- ・大牟田みんなの健康祭・食育フェア等の参加
- ・ミニミニ食育フェスタの補助
- ・郷土料理の継承、市主催の料理教室での調理補助
- ・親子料理、男性料理教室、エコクッキング
- ・伊勢島の自主参加 など

回	とき	時間	主な内容	ところ
1	10月4日(水)	9:30～12:00	開講式、ボランティア活動、手洗い教室	保健センター「ららる」(調理室ほか)
2	10月11日(水)		調理実習(おいしくバランスのとれた食事)ほか	
3	10月18日(水)		調理実習(子どもの体と心をのびる食事)ほか	
4	10月24日(水)		調理実習(フレイルを予防する食事)ほか	
5	11月1日(水)	10:00～14:00	調理実習(エコクッキング)ほか	
6	11月8日(水)		調理実習(糖尿病を予防する食事)ほか	
7	11月15日(水)		福岡女子大学 末田 竜樹教授 講話「生活習慣病予防としての健康増進活動」ほか	
8	11月20日(水)		がんを知って予防しよう、開講式 ほか	

受講者の声
「血圧の高い人は減量すると良いので、家庭でも意識してみようと思います。楽しい雰囲気の中、さまざまな事についての勉強ができて良かったです。食べることには生きることとまた、健康であるためには食事が大切ということ改めて感じました。食の大切さを伝えていきたいです。健康について医師からの話が聞けて、とても参考になりました。」

＜バランスのとれた献立＞

- ・麦ご飯 ・鮭の照り焼き
- ・キャベツのごま酢和え
- ・切り干し大根のすまし汁 ・果物



【取組の成果】

養成講座により、受講後、食育ボランティア団体(大牟田市食生活改善推進員協議会5名、おおむた食育応援隊11名)への入会につながった。

＜参加者の感想＞

- ・食生活の見直しや料理のレパートリーが増えた。
- ・食事バランスや栄養に関する知識が身に付いた。

【事業の目標】

① 食育推進に関わるボランティアの数

実施前102人
⇒実施後111人

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

実施前48.0%
⇒実施後71.2%

