

【様式3】

③食育の日の取組

| | |
|------------------------|---|
| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 高知県宿毛市 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 宿毛市健康推進課、JA グリーンはた宿毛店産直ぴかいち |
| 取組の名称 | 食育イベント |
| 実施時期 | 9月（19日） |
| 取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可） | <input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない  <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかん食べよう  <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう  <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう  <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう  <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう  <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう  <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう  <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう  |
| 取組内容 | <p>目的は、朝食や塩分摂取に関する意識を把握するとともに、野菜摂取の大切さを伝えることです。あわせて、フレイル予防に関する意識や状況を確認し、日常生活の中で実践できる予防のきっかけづくりを行うことを目的としています。</p> <p>対象者は本事業の参加者で、参加者数は100名です。</p> <p>実施内容は、朝食や塩分に関する意識調査（アンケート）を行い、結果を踏まえて食生活の見直しにつながる情報提供を行いました。野菜については、1日に必要とされる350gを実物で提示し、量の目安を具体的に理解できるようにしました。さらに、簡単に調理できるレシピを紹介し、日常に取り入れやすい工夫を加えました。</p> <p>また、フレイル予防に関するアンケートを実施しました。加えて、長寿政策課にも協力をいただき、ガムを使用した咀嚼力チェックおよび握力チェックを行いました。測定を取り入れることで、参加者が自身の状態を把握しやすくなり、フレイル予防についてより具体的に理解を深められる内容としました。</p> |