

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市（保健福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課）
取組の名称	介護予防教室
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>目的： 要介護状態に陥らないように予防し、住み慣れた地域でより健康的な生活を送ることができるよう、健全な食生活の実践を促します。</p> <p>場所：公民館等</p> <p>対象者：おおむね65歳以上の高齢者</p> <p>参加者数：636人</p> <p>内容： 中学校区単位で実施している介護予防教室（37か所）において、6月は22回食・栄養に関する講話を実施しました。</p> <p>【講話タイトル】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！（5回）</li> <li>・食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活（2回）</li> <li>・これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事（1回）</li> <li>・生活習慣を今一度考えてみましょう（2回）</li> <li>・痩せているのに肥満！？サルコペニア肥満とは（1回）</li> <li>・「よい咀嚼」から始まるフレイル予防（1回）</li> <li>・知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング（1回）</li> <li>・60代からのLet's チャレンジ！メンタルヘルス②（3回）</li> <li>・60代からの認知症予防～セルフチェック～（4回）</li> <li>・やっトク！知っトク！認知症予防！（2回）</li> </ul>