

# 食育の日の取組実績

## (4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	栃木県
取組市町村名	宇都宮市
取組の名称	食育の日における栄養事業の実施
取組内容	<p>・毎月19日(食育の日)前後に食育教室および健康づくり栄養教室を開催し、広報及び教室内で普及啓発を図ります。</p> <p>◎ 健康づくり栄養教室</p> <p>【目的】</p> <p>・「第2次健康うつのみや21」において、基本目標に設定した「健康寿命の延伸」を達成するため、市民がメタボリックシンドロームや疾病と生活習慣との関係等を理解し、栄養を中心とした講話や実習を通して、生活習慣病の改善に向けた取り組みができるよう支援することを目的としています。</p> <p>【内容】</p> <p>・栄養士、保健師による講話と調理実習</p> <p>【対象】</p> <p>・一般市民</p> <p>【参加人数(4～11月)】</p> <p>① 高血圧予防編 : 9人(1回)</p> <p>② 脂質異常症予防編 : 25人(2回)</p> <p>③ 骨粗鬆症予防編 : 15人(1回)</p> <p>④ がん予防編 : 12人(1回)</p> <div style="text-align: right;">  <p>骨粗鬆症予防の食事メニュー</p> </div> <p>◎ 食育教室</p> <p>【目的】</p> <p>・「第2次宇都宮市食育推進計画」に基づき、それぞれのライフステージが持つ課題等を踏まえながら、栄養を中心とした講話や実習を通して、日頃の食習慣を見直し、食生活改善に取り組めるよう支援することを目的としています。</p> <p>【内容】</p> <p>・栄養士による講話と調理実習</p> <p>【対象】</p> <p>① 妊婦編 : 妊娠8ヶ月までの妊婦</p> <p>② 幼児期編 : 4～6歳児とその保護者</p> <p>③ 小学校期編 : 小学生とその保護者</p> <p>④ 青年期編 : 入籍予定のカップルもしくは結婚一年以内の夫婦</p> <p>⑤ 高齢期編 : 65歳以上の市民</p> <p>【参加人数(4～11月)】</p> <p>① 妊婦編 : 17人(2回)</p> <p>② 幼児期編 : 28人(1回)</p> <p>③ 小学校期編 : 49人(2回)</p> <p>④ 青年期編 : 2人(1回)</p> <p>⑤ 高齢期編 : 9人(1回)</p> <div style="text-align: right;">  <p>子どもの日料理メニュー</p> </div>