


【様式3】

食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

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
実施時期	平成29年4月～12月
取組内容	<p>・毎月19日(食育の日)前後に、広く市民に食育や食習慣改善に関する普及啓発を図るため、食育教室および健康づくり栄養教室を開催しています。</p> <p>◎ 食育教室  <b>【目的】</b>「第3次宇都宮市食育推進計画」に基づき、若い世代を中心としたそれぞれのライフステージの課題等を解決するため、栄養を中心とした講話や実習を通して、市民が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。  <b>【内容】</b>          ・栄養士による講話と調理実習  <b>【対象】</b>          ①妊婦編(妊娠8か月までの妊婦)          ②幼児編(4～6歳児とその保護者)          ③小学校期編(小学生と保護者)  <b>【参加人数】</b>          ①妊婦編:19人(2回)          ②幼児編:38人(2回)          ③小学校期編:39人(2回)</p>  <p style="text-align: center;">食育教室【幼児編】クリスマス料理</p> <p>3 健康づくり栄養教室  <b>【目的】</b>内臓脂肪の蓄積によるメタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高まる青壮年期世代及びロコモティブシンドロームやサルコペニアのリスクが高まる高齢期世代に、栄養に関する講話や演習等を通して、ライフステージに合わせた食生活の見直し及び改善に取り組むことができるよう支援することを目的としています。  <b>【内容】</b>          ・栄養士による講話及び調理実習やワークショップ  <b>【対象及び実績】</b>          ・一般市民          ①青壮年期編(30～64歳までの市民)          働き盛り男性の肥満リセット教室:9人(2回)          働く女性の美ボディ教室:12人(2回)          エクササイズデビュー教室:22人(2回)          ②高齢期編(65～69歳までの市民・70歳以上の市民)          しっかり貯筋教室(65～69歳コース:34人(6回), 70歳以上コース:56人(6回))          ③一般編(74歳までの市民)          旬の食材アレンジ教室:40人(2回)</p>