



【様式1】

食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岐阜県 岐阜保健所
取組市町村名	
取組の名称	大学生食育セミナー
実施時期	平成29年6月28日
取組内容	<p>岐阜保健所では、子供から高齢者までの幅広い世代の県民が生涯にわたって中断なく、食育を推進する生涯食育社会の実現をめざして、各世代の特徴に合わせた食育を推進しています。中でも、食習慣の乱れが問題である大学生に対して、大学と協働した食育事業を平成24年度より取り組んでいます。</p> <p>今年度は、大学保健室のご担当者と健診時の健康課題から、「LDLコレステロール」に着目した下記セミナーを実施しました。</p> <p>(1) 展示による啓発</p> <p>① 高コレステロール血症の予防(からだのしくみを知ろう)</p> <p>BMIは普通であっても、LDLコレステロールが高めの生徒が多いことに着目し、コレステロールの体内代謝についての簡単な展示を行い、自分の身体管理の大切さについて普及啓発を行った。</p> <p>② 菓子類に含まれる脂肪の量を展示し、食品選択について普及</p>  <p>日頃、何気なく食べている菓子類に含まれている油や砂糖の量にびっくりする生徒が多かったが、食べる前に考えて選択したいとの意見も出されました。</p> <p>(2) 味噌汁の試飲による減塩啓発</p> <p>① 0.8%の味噌汁を試飲してもらい、適塩を普及</p> <p>学生ラウンジで0.8%味噌汁を試飲していただき、適塩の体験をしていただくこととした。自炊する学生では、薄味に気を付けているという意見や、カップラーメンとの塩分の差にビックリする学生もみられた。</p> <p>(3) 栄養成分表示に関するアンケートの実施と普及啓発</p>  <p>栄養成分表示に関するアンケート調査を実施するとともに、表示の活用方法について普及啓発を実施した。多くの生徒に話しかけていくこととし、健康についての意識を高めていくようにした。</p> <p>今後も、食育の指導が受けにくい大学生への効果的な食育について、関係者と連携した取り組みをすすめ、生涯食育を実現させていきたいと考えています。</p>

【様式1】

食育月間の取組

(6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岐阜県
取組市町村名	垂井町
取組の名称	楽しく食べる長寿食教室
実施時期	平成29年6月22日(木)、29日(木)
取組内容	<p>目的 :「食」の大切さについて、仲間と一緒に複合的に学ぶ通いの場を提供し、高齢期の「食」について意識付けを行うことで、生活の質(QOL)の維持・向上を目指す。</p> <p>時間 :9:30~13:00</p> <p>対象者 :老人クラブ加入者</p> <p>参加人数:計46人</p> <p>従事者 :食生活改善推進員・歯科衛生士・保健師・管理栄養士</p> <p>内容 :健診(検診)受診啓発 口腔ケアについて(唾液腺マッサージ・「ぱたから」体操) ロコモ体操(音楽にあわせて) 調理実習(ごはん・ひじきと野菜のつくね卵あんかけ・ピーマンともやしの酢じょうゆ和え・千切り野菜と豚ばら肉のすまし汁・あずきと黒豆の牛乳寒天ス)</p> <p>試食</p> <p>当町の介護認定率等の現状について説明を行い、町で取り組んでいること、みなさんに取り組んでいただきたいことを話しました。</p> <p>改善のために個人だけでなく、家族や地域で取り組んでもらえるよう、話をし、地域事業への積極的な参加や、健診(検診)の受診勧奨を行いました。</p> <p>口腔ケアとして、唇や舌の体操になる「ぱたから」の音を使った替え歌を、参加者で歌いました。また、音楽に合わせて、ロコモ体操を行いました。アップテンポの音楽で、始めはついていけなかった方も、回数を重ねるごとに音楽に合わせて体が動くようになっていきました。</p> <p>普段、一人で食事をされている方も多く、コミュニケーションの機会となりました。また、「調理実習でのレシピを家族にも振る舞いたい」といった感想もいただき、家庭への波及効果もあったようです。</p>
	  

【様式1】

食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岐阜県
取組市町村名	郡上市
取組の名称	和良小学校家庭教育学級～みんなでクッキング～
実施時期	平成29年6月
取組内容	<p>和良小学校家庭教育学級の今年度のテーマは「郷土料理」です。食生活改善推進員(さくらんぼ学級)と郡上の郷土料理のひとつである朴葉寿司を作りました。</p> <p>日時:平成29年6月17日(土)9:30～12:30</p> <p>場所:①和良小学校 ②和良町民センター</p> <p>対象:①和良小学校1年生親子 ②2～6年生親子の希望者</p> <p>内容:朴葉寿司についてのお話と調理実習</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>参加:①1年生15名、保護者12名 ②2年生～6年生14名、保護者7名 (2～6年生は希望者) さくらんぼ学級5名(うち2名は保護者)</p> <p>参加者の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子で楽しく作り、郷土料理を知ることができました。 ・朴葉(朴ノ木の葉)で包んだお寿司は、いい香りがしておいしかったです。 <p>さくらんぼ学級(郡上市食生活改善推進員協議会和良支部会員)より 前日に食改員と保護者役員2人で山へ朴葉(朴ノ木の葉)を取りに行きました。身近な材料でお寿司を作り、朴葉で包んでおくと食べる時にはほんのり朴葉の香りがうつっています。お皿もいらず、手で持ってサッと食べられて傷みにくいので、田植えの忙しい時期は朴葉寿司が大活躍です。子どもの頃のなつかしい思い出と共に郷土の味を伝える事ができました。それぞれの家庭の味で受け継がれていってほしいと思います。</p>