

【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	徳島県
取組市町村名 取組団体・企業名	徳島市
取組の名称	野菜 de 生活習慣病予防教室の開催
実施時期	令和4年6月2日
取組内容	<p>目的： 1日の野菜目標量、野菜の働きを確認することにより、生活習慣病を予防する食生活について参加者と一緒に考えます。</p> <p>対象者： 20歳以上の徳島市民</p> <p>内容： 管理栄養士による教室。 野菜の働きの説明を行い、毎日どれくらいの野菜が必要なのかを話しました。前日の食事を思い出してもらい野菜を使用した副菜を何品食べたか記入してもらうことでご自身で料理をされていない方にも摂取量をわかってもらえるようにしました。 どうすればたくさん食べることができるのか、実際、食べている参加者にもお話をしていただき、参加者みんなで話し合い共有することができました。</p> <p>※ 年に2回、同教室を行っています。 次回は令和4年9月1日、2日に実施予定です。</p>