

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	大分県
取組市町村名 取組団体・企業名	日出町 日出町食生活改善推進協議会
取組の名称	シニアのための食生活応援講座
実施時期	7月、8月、10月、12月
取組内容	<p>高齢者を対象とした低栄養を予防するための講座を食育の日に開催しました。高齢者はコロナ禍で社会参加の機会が減少しがちであり、健康維持増進のための社会参加の機会として、また食生活を見直す機会として高齢者を対象としました。より参加しやすいように開催を地区ごとにわけ、各回少人数で開催しました。講座では BMI 早見表や固い物が食べにくいのか、食事は楽しいか等の自己チェックシートを配付し、開始前にチェックしてもらい、自身の現状を把握した上で参加していただきました。そのおかげで、各自何が不足しているのか、これから何に気をつけていけば良いのかより理解することが出来ていたようでした。</p> <p>また、講座では日出町食生活改善推進員さんが、電子レンジで調理するカレーや小松菜の和え物のレシピを紹介しました。施設の使用条件のために調理実習や試食が出来なかったため、実演を行いました。電子レンジを使って簡単にできることに参加者は驚かれており、「家でさっそく作ってみます」との声を多く聞くことができました。</p> <p>延べ27人の参加がありました。</p>
 	