

【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市
取組の名称	岡山市栄養教室
実施時期	令和6年6月27日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	○目的 食を通して、地域で健康づくりを推進する栄養委員の養成を目的に開催しています。「栄養・食生活」のほかに「健康市民おかやま21（第3次）」で取り組む「身体活動・運動」等、様々なテーマに関する講話や調理実習を行い、栄養委員として活動するために必要な基礎知識を学びます。 ○日時 令和6年6月27日（木）10:00～14:00 ○会場 南区南保健センター ○対象 栄養教室生 ○参加者数 16人 ○内容 講話：食品表示・食事バランスガイドを活用しよう 演習：手洗いチェック、みそ汁塩分測定、減塩食品の体験 調理実習「糖尿病予防食」 食事バランスガイドの活用方法、食品表示の見方や活用方法について講話を行いました。「桃太郎のまち健康推進応援団」登録企業の協力で、減塩菓子や減塩調味料をご提供いただき、食品表示の確認、普通味との食べ比べを行いました。「減塩＝おいしくない」というイメージが変わり、今後は減塩食品も購入してみたいとの感想がありました。