



【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟県
取組市町村名 取組団体・企業名	魚沼地域振興局健康福祉部
取組の名称	① 食への啓発「けんこう time 宣言」 ② 高校生への食育教室
実施時期	① 令和3年10月2日（土） ② 令和3年12月15日（水）
取組内容	<p>① 『食まちうおぬま秋の陣 2021 四季の潤い里山まつり』へのブース参加。 健康立県プロモーション事業、生活習慣病予防全般の普及啓発を行った。</p> <p>ブース参加者：143名 会場来場者 870名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポスター掲示 ・健康立県プロモーション事業の説明 ・参加者から「けんこう time 宣言」の記入、掲示 <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div> <p>・運動をあげた人が8割。自分だけでなく、他の人の書いた「けんこう time 宣言」を見ながら、自分の行動を振り返る機会となった。</p>

② 高校生への食育教室

部活動を行っている高校生を対象に、運動と食事の大切さ、近い将来一人暮らしを始めた時に自分の食事を作って食べることができるようになること、今から生活習慣病予防を意識することを目的に実施。

参加者：高校生（部活動を行っている1、2年生） 40名

- ・将来一人暮らしを始める時のために、今から準備をしよう。
- ・講話『強くなる食事』
食事と運動の関係、補食の重要性。スマホを活用したワーク。
糖質制限、ダイエット、サプリメント、プロテインは必要なし。
- ・お口の健康について



- ・講話の中では、スマホを活用したワークを実施した。
前日から今日にかけて、自分が食べた食事1日分を料理名だけでなく、食品名も書き出している。高校生でも、昨日自分が何を食べたかを思い出すことに苦慮していた。この後、どの食品が不足しているのか振り返りを行った。
- ・講師からは、自分が口に入れた食べ物が何かを把握しないと、何が不足していて何を摂ればいいのか分からない。自分で管理ができるようにするために、食べた物を把握するように心がけてほしいと話があった。
- ・今回の講話では、高校側（先生）は記録する媒体として生徒にスマホの活用を許可しており、身近な記録媒体として非常に有効であることも認識できた。高校生を対象としたスマホを活用した食育教室を、今後も実施していきたい。

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟県
取組市町村名 取組団体・企業名	村上市
取組の名称	栄養バランスのとれた、簡単！野菜たっぷり・減塩の食事をとろう
実施時期	令和3年11月24日（水）
取組内容	<p>目的： 学生、特に1人暮らしの学生に、食生活が悪く健康状態がすぐれない傾向が多くみられることから、栄養や食品の必要量についてと簡単に栄養バランスのとれる食事の紹介を行い、規則正しい食生活を送るための知識を伝えることを目的とします。</p> <p>対象者：新潟リハビリテーション大学 1年生 47名 関係団体：村上市食生活改善推進委員協議会</p> <p>内容： ①「県民の塩分とりすぎ10の習慣」で摂取傾向と、食品に含まれる塩分量について説明 ②外食・コンビニ食品の上手な食べ方の紹介 ③おうちごはんメニュー（野菜たっぷり丼）の紹介 ④野菜350gの展示、簡単野菜料理レシピの紹介 ⑤減塩商品、野菜のプレゼント</p> <p>学生からは「自分がいかに塩分をとりすぎているのかが分かった」、「野菜の必要量が思ったよりも多い」「このくらいの量ならもう少し頑張れば食べられそう」、「コンビニを利用する際のバランスを考えた選び方が学べた」という声が多くありました。</p> <p>学生の半数ほどが一人暮らしをしており、主食・主菜・副菜をそろえた食事が摂れている割合が半数以下と、食事バランスの乱れや野菜不足が見られましたが、今回の学習で自身の食生活を見直すきっかけになったようです。</p>

