

ヘルシー食育推進事業

事業実施主体:平取町(北海道)

- 平取町では、「第3期平取町食育推進計画(よい食一生びらとり食育プラン -大きくな～れ-)」(令和3年度～令和7年度)を策定し、特産品の魅力の再発見や残さず食べるなどの食を大切にする心や食への感謝の気持ちを育むための取組を推進している。
- 地元の高校生が、町の健康課題である高血糖や高血圧等の生活習慣病を予防改善することを目的とした「ヘルシー弁当」を開発するとともに、地域の団体や子どもたち、高齢者サロン等との共食の場を設定し、町の健康課題の共有や食を通じた予防改善の意識づけや、食の大切さの普及啓発とあわせて多世代間交流等を図ってきた。



【取組の内容】

- 健康レシピの開発(平取高校トマトクラブ考案メニュー)

平取高校の部活トマトクラブが、地元の食材を使用し、カロリーやPFC※バランスが整った「ヘルシー弁当」を考案。



(お弁当作成風景)



(黒豚肉団子弁当)
(※)PFC:タンパク質、脂質、炭水化物

- 交流試食会の開催

健康課題の共有や予防改善のための健康的な食生活の普及啓発活動として、町内の子どもから高齢者まで幅広い世代に向けた共食の場を設け、平取高校トマトクラブが、ヘルシー弁当のレシピを発表をするとともに試食会を行った。



(開発したレシピの発表)

【取組の成果】

- 健康レシピの開発

地元食材を使用したレシピの開発を通して、栄養バランスを考慮した調理の実践力の向上や地元食材の魅力の再発見につながった。

- 交流試食会の開催

共食の機会を通して、世代間や地域内の交流が生まれ、参加者同士が健康課題や食材に関して意見交換することにより、生活習慣病の予防改善の重要性の認識や地元食材の魅力の再発見につながった。

【事業の目標】

- ① 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす。

事業実施前 50.0%
→事業実施後 69.4%

- ② 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす。

事業実施前 77.4%
→事業実施後 89.8%

