

事例

地域に根付く「食による健康づくり」活動 (第3回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)

ひろのちよう
洋野町食生活改善推進員協議会 (岩手県)

平成18(2006)年から活動をはじめた^{ひろのちよう}洋野町食生活改善推進員協議会では、「食による健康づくり」を目的として、第2次^{ひろのちよう}洋野町食育推進計画に示されている発達段階ごとの食育の実践目標と取組内容を踏まえた食育に取り組んでいます。具体的には、幼児への健康手づくりおやつの普及啓発、中学校での郷土料理づくり、地元の海の幸や山の幸を使い、減塩・適塩などの工夫を凝らしたオリジナルメニューの料理教室などを行っています。



減塩メニューを取り入れた
男性向け料理教室

「食事バランスガイド」をベースに開発された「バランス弁当箱」は、主食・主菜・副菜・乳製品・果物の適量が一目で分かるようになっています。この弁当箱を活用したオリジナルヘルシーレシピ集を発行し、食べすぎ防止や家庭での食事バランス確認の定着に役立てているほか、年1回、町内集会施設で町民を対象に開催している「ヘルシーレストラン」でも活用しています。



地元食材を使ったバランス弁当

「ヘルシーレストラン」は、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、改善などを目的とした健全な食習慣の普及啓発のために平成20(2008)年度から行われている取組です。脳卒中予防などのテーマに沿ったバランスメニューを提供する昼食会のほか、劇やクイズを取り入れた楽しく分かりやすい健康講座も開かれます。参加者全員で健康体操を行い、健康な身体づくりは、バランスの取れた食事と適度な運動が大切であることについての理解を図っています。

「ヘルシーレストラン」終了後のアンケートでは、「薄味でとても美味しい。自分の味付けがいかに濃い味だったのか分かった」といった感想も多く見られ、参加者のほぼ全員が、空の弁当箱を自宅での実践用に持ち帰るなど、参加者の食に対する意識の変化が見られています。



「ヘルシーレストラン」で健康体操

今後も、定期的に研修会を開くなど、会員の資質向上を図るとともに、勤労者をはじめ成人期の食生活改善のためのアプローチなど、幅広い年代を対象とした食育活動を行っていく予定です。