



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

農林水産大臣賞

洋野町食生活改善推進員協議会

(岩手県) 活動期間 12年

地域に根付く「食による健康づくり」活動

ライフステージに応じた取組 により地域の栄養改善

洋野町食育推進計画で設定されたライフステージに応じて、町民一人ひとりが実践出来るような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、保育園・小中学校と連携して調理実習を通じた食育の理解・充実の推進、成人への食育として生活習慣病予防のための食事の提案などを、発足から継続して行っています。



ヘルシーレストラン
で健康体操

中学校での
地場産品を使用した
食育教室



オリジナルヘルシーレシピで 料理教室を開催

地元の海の幸、山の幸を使い、減塩・適塩等の工夫を凝らしたオリジナルメニューの料理教室を各地区で幅広い対象に開催し、町民の健康意識を高めています。
このほか、会員の企画による脳卒中予防の寸劇発表を行っています。



減塩メニューを取り入れた
男性向け料理教室

ヘルシーバランス弁当の提案

「食事バランスガイド」を参考にした、バランス弁当箱を使ったヘルシーメニューを考案。レシピ集も発行し、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っています。バランス弁当箱を使用すると、主食・主菜・副菜・乳製品・果物の食べる量が一目で分かり、詰めただけで1食分の目安となる約600～700kcalになります。
このバランス弁当箱を活用した取組として、平成20年度から毎年「ヘルシーレストラン」を開催。地域の栄養改善を目的に、テーマに沿ったバランスメニューを提供し、併せて健康教育・健康体操を実施しています。メニューは地場産品の使用や減塩・適塩等の工夫を凝らし、献立作成から健康教育まで全てが会員により行われ、町民の健康意識を高めています。



地元食材を使ったバランス弁当



栄えある賞をいただき、大変感謝しております。これからも会員一丸となり、地域での「食による健康づくり」に努めてまいります。

洋野町食生活改善推進員協議会一同