

事例

**日本型食生活で多世代の食生活を支援
～野菜たっぷりでバランスの良いごはんを食べよう～
(第8回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)**

兵庫県いづみ会

朝食欠食や内容の過不足等、食生活の乱れが人々の健康を害する要因として問題視されています。兵庫県いづみ会では、県内のほぼ全ての市町において、幼児、児童とその保護者をはじめ、食の自立期である思春期、青少年期、未来の親世代といった幅広い年代に向けてバランスの良い食生活の習慣化を啓発し、生涯にわたる健康づくりに寄与することを目的とした取組を進めています。

具体的には、公民館のほか、保育所から大学までの関係機関等に出向いて講習会や調理実習を実施しています。講話と調理実習を伴う食育活動を実施することで、対象者の食への理解を深めるとともに、実践力も身に付くような指導を心掛けています。また、近年は子育て世代の男性と子どもを対象とした調理実習を実施するなど時代のニーズや実態に応じた具体的なスキルを伝達しています。

活動の中では、参加者の日常生活に、ごはんを中心とした主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活が定着することを意識した内容としています。特に、朝食をとることの重要性を伝えるとともに、「ごはんを炊くことができる子ども」を増やすため、調理実習の中ではごはんを炊くことを取り入れるなどの工夫をしています。

活動に当たっては、コロナ禍により講習会や調理実習が実施できない場合においても、個別の訪問活動やICT技術を活用した情報発信等、状況に応じた食育活動を行うといった工夫をしています。今後もごはんを炊き、自分で食事の支度ができる子どもが増えるよう、引き続き実習及び訪問活動や、ライフステージに合ったバランスの良い食生活を習慣化する支援について励んでいきます。



生徒向け講習会の様子

高齢者向け調理実習で
味噌汁の塩分濃度を確認する様子子どもへごはんの
炊き方を指導