

体験型の事業で食生活改善の気づきの場を提供

事業実施主体：狭山市（埼玉県）

○ 狭山市では平成4年に「すこやかさやま宣言」を制定。「みんなでつくる すこやかな うるおいのまち わが狭山」を基本理念とし、現在は「第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画」（平成29～令和5年度）の中で健康づくりに組織的に取り組んでいる。

○ 狭山市民健康意識・実態調査（2020年度実施）によると、主食主菜副菜のそろった食事を1日に2回以上とる市民の割合が53.5%となっており、特に20～30歳代の若い世代で4割にとどまっている状況。また、高齢者においても、主食主菜副菜のそろった食事をする頻度が「週数回」の割合が1割程度存在し課題となっていることから、体験型の事業を開催し、食生活改善の気づきの場を提供している。

埼玉県
狭山市

【取組の内容】

○ 乳幼児健診時の食育講習会

乳幼児健診に來所した保護者に向け、主食主菜副菜のそろったバランスのよい日本型食生活の大切さを伝える小集団の食育講習会等を実施。



離乳食講習会



食育講習会

○ シニアのための献立講座

シニア世代を対象に、主食主菜副菜のそろったバランスのよい日本型食生活の啓発のための講義や調理実習を実施。



調理実習の様子



作った料理

○ 子どもお弁当教室

小学生を対象とした料理教室。お弁当づくりを通してバランスのよい食事を学ぶとともに、地場産野菜のおいしさの再発見につなげる。



講義の様子



【取組の成果】

○ 乳幼児健診時の食育講習会

乳幼児健診時に開催することで、子どもの食習慣の見直しをとおして、親の食習慣を見直す機会が得られた。

○ シニアのための献立講座

高齢者層をターゲットにすることで、食事の大切さを再認識してもらうと共に調理実習により日本型食生活の定着が図れた。

○ 子どもお弁当教室

子ども自身が調理を体験することによって、食事づくりの意欲が芽生え、食文化の保護、継承などの波及効果が得られた。

【事業の目標】 食文化の保護・継承のための取組支援として挙げた目標について、すべての項目で目標値を達成することができた。

