

事例

『未病改善！U-40クッキング』（若い世代向け料理教室）

神奈川県

神奈川県では、県民が「食」、「運動」、「社会参加」を通じて、より健康な状態となることを目指す「未病改善¹」の取組を推進しています。その中で、食生活が乱れがちな若い世代が健康的な食生活の重要性を認識し、「食」の自立を図ることができるよう「若い世代の食育プロジェクト」に取り組んでいます。

具体的には、平成25（2013）年度から委託事業により管理栄養士等の指導の下、18歳から39歳までの県内在住、在勤の方を対象に、楽しみながら、手軽に美味しく作れるレシピを紹介する料理教室を企業と連携して開催しています。

令和元（2019）年度は「未病改善！U-40クッキング」と題し2回開催し、あわせて40名が参加しました。献立は、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の良さを実感できるよう和食とし、1回目は「スピードおうちで和ごはん」、2回目は「秋を感じるスタミナメニュー」をテーマとしました。また、材料は、可能な限り神奈川県産の食材を使用しました。

調理後は皆で共食を楽しみます。参加者からは、「簡単でおいしく家でも実践しやすいメニューだった」、「知らなかった料理や調理法、野菜に関する知識が得られた」などの感想が得られ、未病改善のための健康的な食生活への関心度が高まったことがうかがえます。

引き続き、広報の拡充や開催方法等を検討しつつ、若い世代の未病改善の推進に取り組んでいきます。



調理中の様子



調理後の共食の様子（1回目）



調理後の共食の様子（2回目）

1 私たちの健康状態を見ると、「ここまでは健康、ここからは病気」と、明確に区分できるわけではなく、その間で連続的に変化しています。そうした状態を「未病」、さらに、より健康な状態に近づける取組を「未病の改善」と表現しています。神奈川県では、「食」、「運動」、「社会参加」の3つの取組で、未病の改善に取り組んでいます。（「第3次神奈川県食育推進計画」より）