

図書館と協働した「おうちご飯」での食生活改善の取組 ～コロナ禍における「おらほの健康☆りくぜんたかた」の推進～

りくぜんたかたし
岩手県陸前高田市

りくぜんたかたし
陸前高田市では、「食育基本法」及び「第3次食育推進基本計画」や「岩手県食育推進計画」を基本とし、平成28（2016）年度に、りくぜんたかたし
陸前高田市の「食育推進計画」を策定しました。「はまって かだって みんなで食べっぺし！（集まって語り合い、皆で食べましょう） おらほの健康☆りくぜんたかた」をスローガンとし、①すべてのライフステージに応じた食育の推進、②地域の特性や食文化を活かした食育の推進、③地域の人やつなぐに根ざした食育の推進の3本の柱で取り組んでいます。

りくぜんたかたし
陸前高田市立図書館は、東日本大震災で壊滅的な被害を受けましたが、平成29（2017）年7月に市の中心市街地に新図書館として設立・再開し、市民の憩いの場として活用されています。図書館には令和元（2019）年度から食育の取組に参加してもらっており、毎年、食育月間になると「食」に関する本のコーナーを特設したり、減塩に関するチラシ等を設置しています。

りくぜんたかたし
令和2（2020）年度、陸前高田市では前述①の食育推進の一環として、厚生労働省が行う食生活改善普及運動の期間にあわせて、9月から図書館で食生活改善に関する普及啓発の取組を実施しました。コロナ禍での外出自粛により家庭で食事をする機会が増える中、より自宅での食生活改善の重要性が高まると考えられます。料理本は普段から人気が高く、料理本コーナーなら多くの来館者の目につきやすいという図書館職員の意見を踏まえ、令和2（2020）年度は、ふだんの食事作りの中で食生活改善を図るきっかけになるように、料理本コーナーの棚に食生活改善に関する普及啓発のポップとチラシを設置しました。「おうちご飯」をテーマにした「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日プラス1皿の野菜」、「毎日のくらしにwithミルク」のマークと、食品に含まれる食塩の量の一覧や関連のあるレシピを一緒に載せるなど、チラシを手にとってもらえるように工夫しました。

この取組は地元の新聞に取り上げられ、新聞を読んだ市民が図書館に来館するなど、広く知られることとなりました。図書館で取組を実施することで、幅広い年代の多くの市民に向けて普及啓発を図れました。

今後も図書館と連携して、こうした取組を定期的の実施し、食育の推進に取り組んでいきたいと考えています。



図書館での取組の様子



普及啓発チラシの一例