



ボランティア部門
《食育推進ボランティア》

消費・安全局長賞

大府市健康づくり食育推進協議会

(愛知県) 活動期間 27年

もっと野菜を食べよう！「うまベジレシピ」の開発・普及と
「朝ベジファースト」を普及・啓発する食育活動

「うまベジレシピ」で 「朝ベジファースト」

平成24年国民健康・栄養調査で愛知県が野菜摂取量ワースト1となったことを受け、野菜のレシピ開発・普及を行っています。会員考案のレシピをもとに試作・改良を重ね、料理研究家の宮本和秀氏監修の20点のレシピ「うまベジレシピ」を作成。朝食で野菜を食べることが野菜不足改善のカギであると考え、「朝ベジファースト」を普及・啓発しています。



普及・啓発に活用
「うまベジレシピ」

野菜摂取向上に向けて

小学生向け「わくわくクッキング」を開催し、包丁の持ち方や野菜の切り方など基礎から伝え、楽しく実習しながらバランスの良い食事を体験してもらいます。そのほか「うまベジレシピ」を普及するため「うまベジクッキング」を開催しています。また、地域住民が参加する「公民館まつり」で、成人の1日の摂取目標である「野菜350g」の計量体験を行っています。



「わくわくクッキング」の様子

健康寸劇の上演

平成25年度より減塩や「朝ベジファースト」など、今伝えたいことをテーマに盛り込み、シナリオ作成、配役、練習会を経て、健康寸劇を上演し、市民に楽しく学んでもらう機会を提供しています。また、寸劇に協議会の活動内容も取り入れ、料理教室等のPRも行っています。



「朝ベジファースト」を啓発する健康寸劇



今回の受賞を大変光栄に思います。御指導いただいた宮本和秀先生はじめ諸先生方、活動を支援して下さる行政の方々に感謝申し上げます。
今後も会員で力を合わせ、わくわくする楽しい活動を市民の皆様にお届けします。

大府市健康づくり食育推進協議会