

# 「共食の場」食育出前講座の開催

青森県



○令和元～2年度に子ども食堂や高齢者サロン等、地域住民が集まって食事をする「共食の場」の開設・運営を業務委託により実施した。共食の効果はもとより、調理実習や食育講話などの食育活動の場として、「共食の場」が活用できることが確認できた。

○このことから、既存の「共食の場」における食育活動を推進するため、「共食の場」食育出前講座を開催した。

## 【取組の内容】

○「共食の場」に、講師を派遣し、各団体のニーズに応じた食育出前講座を開催した。

○テーマを3つ設け、申込団体が希望する講義を実施した。

- ① 地元食材の魅力  
青森りんごの品種、栽培等に関する講話、簡単デザートづくり
- ② 郷土料理を知ろう  
地域に伝わる郷土料理の紹介、調理体験
- ③ フレイルを予防しよう  
食の観点からフレイル(加齢による虚弱)予防について解説



## 【取組の成果】

○学校や職場以外の新たな食育活動の場として、地域の「共食の場」で食育出前講座を開催したことにより、幅広い対象者に食育活動を行うことができた。(7団体、延べ102名参加)

○特に、高齢者サロンからの申込みが多く、「共食の場」における食育活動は、高齢者層の食育推進にも有効であると感じられた。

○参加者アンケートでは、食育出前講座にまた参加したいという回答が多く、今回の講座をきっかけに、「共食の場」における食育活動への関心が高まり、取組が広がっていくことが期待される。



講座「地元食材の魅力」

「郷土料理を知ろう」

「フレイルを予防しよう」