



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

消費・安全局長賞

都留市食生活改善推進員会

(山梨県) 活動期間 25年

都留市食生活改善推進員における地域に密着した健康づくり活動

健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病予防食や介護予防食等、食生活の改善のための地域での調理講習会（年間35回）を継続しています。また、各家庭を訪問してみそ汁の塩分測定とアンケートを行い、集計結果に基づく減塩方法について、チラシを配布するなどして周知を図っています。さらに、自分たちで歩いて作成した市内ウォーキングマップを配布し、健康づくりの一役を担っています。



生活習慣病予防食、介護予防食の調理講習会

若い世代を中心とした食育の推進

放課後子ども教室、のびのび興譲館クッキング塾等の他、若い世代の朝食摂取向上に向けた取組を重点的に行っています。地域の大学と連携して大学生を対象とした講義や調理実習を行ったり、大学生等に対して「朝めしプロジェクト」のチラシを配布するなどして呼びかけを行っています。



「朝めしプロジェクト」のチラシ配布

食文化の継承に向けた食育の推進

「都留のおかあさん わが家のくふう料理集(平成4年)」や、「わが家の漬物のおすすめレシピ集(平成19年)」は新聞にも取り上げられ、希望者が多かったことから、増刷して広く市民に周知と実践を促しています。今年度の大学との連携事業では、市の特産品である水かけ菜の栽培・収穫方法を教え、調理実習に取り入れるなど、学生が地産地消の推進や地域の特色を学ぶ機会になり、地域交流にもつながっています。



地域の大学での調理実習



この度は名誉ある賞をいただき大変光栄です。先輩方から引き継いで取り組んできた推進員の努力のたまものだと思います。今後はさらなる食生活改善と新たな課題に積極的に挑戦していきたいと思います。

都留市食生活改善推進員会