

知多市健康づくり食生活改善協議会

愛知県

活動期間：33年

全世代へ健康づくりの輪を広げる食育活動 ～減塩・バランスの良い食生活の実践～

幅広い世代に向けた食育活動を展開

知多市健康づくり食生活改善協議会では、小学生親子を対象としたクッキング教室や、高校生向けの食育講座、男性を対象としたクッキング教室、高齢者サロンでの講話など、幅広い世代に向けた食育活動を実施しています。また、市の広報誌などを活用し、長年の活動で培ったアイデアレシピを広く発信し、全世代に健康づくりの輪を広げることを目指して取り組んでいます。



親子で楽しく料理に挑戦



高校生食育講座の様子



高齢者サロンにてみんなでランチ

おすすめレシピの発信を通した バランスの良い食生活の普及

市の広報誌では、年2回「食改さんのおすすめレシピ」コーナーを設け、市民に向けて健康に関する情報を発信しています。季節に応じた簡単で健康的なレシピを紹介し、栄養価やワンポイントアドバイスも掲載しています。また、市民が手軽に取り入れやすいように、時短野菜レシピ集や減塩レシピ集を作成し、市内のスーパーマーケットや産業まつりなどの地域イベントで配布しています。さらに、近年では忙しい働き世代をターゲットにした取組として、行政と連携し、市のホームページにもレシピを掲載しています。こうした情報発信を通じて、幅広い世代に健康づくりの大切さを伝え、地域全体で健康意識の向上を目指しています。



広報には栄養価や
二次元バーコードも掲載



食育の啓発と
レシピ集の配布



アイデアいっぱい
のレシピ集

減塩・バランスの良い食生活で生活習慣病予防

愛知県の野菜摂取量が少ないことや、市の糖尿病医療費の割合が高いといった健康課題を踏まえ、生活習慣病予防をテーマとした「男性ヘルシークッキング」を開催しています。この講座では、調理するメニューを必ず栄養価計算し、エネルギーや塩分を抑えた内容となるよう工夫しています。調理に先立ち、健康講話を行い、生活習慣病予防のポイントをお伝えしています。また、食材の切り方や調味料の計り方を指導し、調理のデモンストレーションを行うなど、料理に不慣れな男性でも安心して参加できる教室運営を心がけています。



大人気なヘルシークッキングはリピーターも多数



この度は、栄えある賞をいただくことができ、大変嬉しく思います。これもひとえに、関係各位の皆さまからのご支援と、会員の皆さまや諸先輩方のこれまでのご努力の賜物と心より感謝申し上げます。この受賞を励みに、今後も会員一同力を合わせ、地域に根差した食育活動に楽しみながら取り組んでまいります。今後とも、皆さまのご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

知多市健康づくり食生活改善協議会
会長 衣川 千秋