

5タイプの料理教室

- 藤井寺市健康増進計画(第2次)・食育推進計画の中間年の平成30年にアンケートを実施したところ、若い世代を中心に栄養バランスに配慮した食生活の実践が低い数値となっていた。
また、大阪府が実施したアンケートでは、地域や家庭で受け継がれてきた料理や箸づかい等の作法を受け継いでいる府民の割合が全国の数値より低く、食生活を改善することが課題となっていた。
- 改善対策として、栄養バランスに配慮した食生活の実践や地域の食材を普段の食事に用いた日本型食生活を推進するため、若い世代や課題の多い世代を対象にして5タイプの料理教室を実施した。

大阪府



【取組の内容】

- 以下の5タイプの料理教室を実施。
 - ① 4～6か月の乳児を持つ保護者を対象とした「赤ちゃんクッキング」
 - ② 幼児とその保護者を対象とした「幼児クッキング」
 - ③ 小学生とその保護者を対象とした「小学生親子クッキング」
 - ④ 20歳以上の市民を対象とした料理教室
 - ⑤ 20歳以上の男性を対象とした料理教室
- 藤井寺市の特産物、旬の食材(大阪産(もん))及び伝統の食材に関する講義や調理実習を実施。
- 小学生対象の教室では、食生活改善推進員に協力をいただき、栄養改善を図る紙芝居を実施。



20歳以上の市民を対象とした料理教室での講義の様子



20歳以上の男性を対象とした料理教室での調理実習の様子



小学生対象の教室での食生活改善推進員による紙芝居の様子

【取組の成果】

- 参加者が教室で学んだことを家庭で実践することで、家庭での食育の意識の改善を図る効果があった。
- レシピや講義内容を藤井寺市のホームページ等で周知することにより波及効果を高めた。
- 地域の食生活改善推進員に協力をいただき、行政とボランティアが連携し、地域をあげて取組を行うことができた。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合
取組実施前 36.4% → 取組実施後 69.0%

- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法などを継承し伝えている者の割合
取組実施前 50.4% → 取組実施後 95.5%

- 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ者の割合
取組実施前 73.5% → 取組実施後 94.8%

