

# 新・食育応援団!「あおり食育サポーター」

- 青森県は、青森県民が生涯を通して心身ともに健康的な生活を送れるよう、食に関する知識や、食について考える習慣などを身につけるための指導を行って日本型食生活を普及促進している。
- 保育所・学校などで、郷土料理などの調理実習や食に関する講話・寸劇、農林漁業体験の指導などを行う方々を「あおり食育サポーター」として登録している。
- 県の委託を受けた青森中央短期大学内に設置されている「あおり食育サポーター」事務局が、保育所、学校などの要請に応じて、「あおり食育サポーター」の活動を調整し、サポーターを派遣している。



## 【取組の内容】



「あおり食育サポーター」には栄養士、調理師、保育士、農林漁業者、生活改善グループ員、野菜ソムリエなどが登録されている。

県民のニーズに合わせて、保育所、学校、大学、公民館などで食育講座、調理実習(離乳食や郷土料理も含む)、講話、栄養指導、農林漁業体験の指導などを行い、日本型食生活を普及促進している。

子どもには紙芝居などで朝ごはんの大切さを伝え、大人には子どもの発達に応じた離乳食の大切さなどを伝える取組、栄養バランスを整えるためのメニューや食事の改善点の研修等多様な活動を行っている。



## 【取組の成果】

世代やニーズに合わせて理解しやすいように工夫しながらきめ細かな活動を行うことにより、幅広い世代への効果的な食育が行われている。

主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えた食事ができている人の割合が6割を超えるなど、食育の考え方が広く県民に浸透してきている。

### 食育サポーター活動の参加者に対する事後アンケート (25年度:回答数981名)

問 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えた食事ができているか

|            |       |
|------------|-------|
| ほとんどできている。 | 11.1% |
| おおむねできている。 | 53.8% |
| 合計         | 64.9% |