

# わかやま食と健康フェア

○ 地域食材や郷土料理をふんだんに盛り込み、「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすいコマのイラストを示した「～紀州わかやま～食事バランスガイド」を「日本型食生活」の普及促進ツールとして活用し、県民一人ひとりの栄養バランスのとれた食生活の実現と地産地消・地域食文化への理解促進を図っている。



## 【取組の内容】

### ○和歌山版「食事バランスガイド」検討会開催

学識経験者、栄養学専門家、学校教育関係者等の代表者4名の委員から検討会において、「日本型食生活」を実践していくため、和歌山版「食事バランスガイド」を活用した啓発方法について検討。

### ○「わかやま食と健康フェア」での普及啓発

「食」や「健康」に関心をもってもらい、生活習慣を見直す機会としてもらうため、「食」と「健康」に関わる24団体・9企業が連携し、開催。(参加者約2,000人)

「食」体験や和歌山の郷土料理、農産物の展示、また、和歌山の食材を使った料理から新発見の味まで、様々な料理を紹介。



## 【取組の成果】

地場産物や地域の郷土料理等を反映して策定した『和歌山版「食事バランスガイド」』を活用することにより、県民のバランスのとれた食生活の実現と地産地消の推進、地域食文化への理解促進を図っている。平成25年度の「食生活指針」の実践度のアンケートをしたところ、「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」を実践している人の割合が24年度より増加している。(平成24年度:53.4%→25年度55.5%)

「食生活指針」項目の実践度(n=783)

