

楽しく学ぼう！みんなの食育

平成29年度地域の魅力再発見食育推進事業(食育事例)
事業実施主体:公益社団法人長崎県栄養士会(長崎県)

長崎県



- 公益社団法人長崎県栄養士会は、保健、医療、福祉及び教育の分野において職業倫理と専門性をもって、栄養と食生活の指導により長崎県民の健康寿命の延伸を図るための様々な事業を実施している団体です。
- 現代の多様化する食・栄養課題に対して、エビデンスに基づいた正しい情報を発信し、長崎県の食育の推進を図るために「食育イベント」と「県民公開講座」を開催しました。

【取組の内容】

○ 食育イベントの開催

「栄養バランスに配慮した食生活の実践」をテーマに、年代別のブースを設置。幼児期ブースではおやつ、学童期ブースでは朝食の重要性や食事のマナー、成人期ブースでは健康と食、高齢期ブースではフレイルと水分補給について、パネル展示や試食、ゲーム形式の催し物などを行いました。その他、非常食について紹介や試食を行うブースも設置しました。



広報用チラシ

○ 県民公開講座の開催

相模女子大学の堤ちはる教授を講師に招き、乳幼児期の食育を中心に、咀嚼力に注目した離乳後の食事、食育の視点からみる乳幼児期にありがちな食生活の困りごとへの対応などのお話をいただきました。



食育ゲーム



食育イベント風景

幼児期のパネル展示

【取組の成果】



食育イベントでの説明



県民公開講座

食育イベントには幼児から高齢者まで幅広い年齢層の162名が参加し、年代別のパネル展示や、備蓄食品等の試食、ゲーム形式での催し物などにより、参加者は楽しみながら食育について学びました。

県民公開講座には114名が参加しました。来場者のアンケートからは、「とても興味深く、帰ってからすぐに実践できるものばかりでした。」「食はすべての生活の中心だと改めて感じました。今後の仕事と孫育てにも役立てたいです。」などの感想を得て、この講座が参加者の今後の食育の取組に有効に活用されると確信しました。