

健康推進や食文化について学ぶ 食育講座を開催

事業実施主体:北海道農政部

- 北海道では、高齢者や高齢者世帯の比率が全国平均より高いことや、道民の野菜・果物の摂取量不足、成人の肥満者の割合も全国平均を上回るなど、様々な課題を抱えている。
加えて、食育実践者の高齢化が進んでいることから、担い手などの人材確保が緊急の課題となっている。
- この事業により、高齢者の健康推進や栄養バランスに配慮した食生活を行うための道民の意識向上、食育に関心がある道民の増加など、本道の食育の推進を図る取組を行った。

北海道



【取組の内容】

- 栄養学に基づく高齢者(シニア)向け食育講座
栄養士会、教育庁生涯学習課と連携し、3カ所(苫前町、雨竜町、清水町)合計99名参加。



「食べるを考えよう! ~100歳時代を生きる~」(雨竜町)



「今日からはじめる高齢者の食生活 ~ここがポイント!!~」(清水町)

- 高校生による伝統食づくり(ぬか床づくり体験)
十勝総合振興局管内の2校の2、3年生合計46名参加。

伝統食づくりの
講義の様子

【取組の成果】

- 高齢者への食育普及

講演や調理実習を通じて、自分たちの食生活を顧みるきっかけとなり、終了後のアンケートで「改めて食べることの大切さに気付き、勉強になりました」などの声が寄せられ意識の向上につながった。

「食事から元気な体を作りましょう!」
(健康講話:苫前町)「旬の地元食材を活かした調理と盛り付けの工夫」
(調理実習:苫前町)

- 伝統食づくりを体験

家庭で受け継がれてきた伝統食文化「ぬか床」について、ビタミンB群の発見秘話や脚気などの病気に効く発酵食品であることを学ぶとともに、ポリ袋を使って初めてぬか床づくりを体験することで、若い世代への食文化の継承、地域の魅力の再発見につながった。

ぬか床づくり
の様子