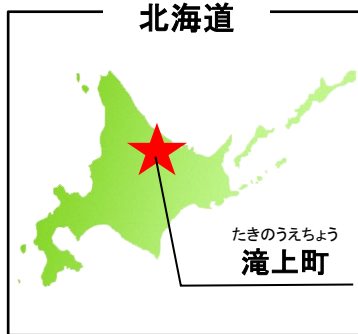


## 食育セミナー『生きることは食べること』

事業実施主体:滝上町(北海道)

- 滝上町では、「町民の健康づくりにつながる食育の推進」、「子どもを育む食育の推進」、「地産地消と一体となった食育の推進」の3つの基本目標を掲げ、食育を推進。
- 町民に対する地域の食育関係情報の提供により、食育活動の普及を図るとともに、町内における食育推進リーダーを育成し、食育活動をより一層推進するための食育セミナーを開催。



## 【取組の内容】

○近隣市町村である置戸町の食のアドバイザー佐々木十美さんを講師に招き、『生きることは食べること』をテーマとした食育セミナーを開催し、町民22名が参加した。



○食育セミナーでは、地元食材である小麦やじゃがいもなどを利用したカレーの調理実習や食育に関する講義を行った。

## 【取組の成果】

- 食育セミナーの開催により、参加者が栄養バランスに配慮した食生活の大切さや地元食材を使用した料理のおいしさ、地産地消の意義を再認識することにつながった。
- 実習交流では、20～70代の幅広い年齢層の参加者たちが班に分かれ、カレーを味わいながら食育の重要性などを語り合うなど、世代を超えた意見交換や食育推進リーダー同士がつながるきっかけとなった。
- 参加者からは、「実習・講義の内容を今後の活動に活かす」との感想が多かったことから、今後、町としては、今回の食育セミナーをきっかけとした町民たちの自主的な活動を助長する取組の実施を検討していきたい。

食育・地産地消推進会議の開催や食育リーフレットの配布を食育活動として進め、食育リーダーの育成、朝食の欠食や食生活の乱れによる栄養の偏りなどの課題に対して、食育セミナーを実施したことにより、町民が食育に関心を持ち、体に良い食品の適切な選択を実践するなど、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進につながった。