

【名称】 小国町食生活改善推進員協議会

代表者 (ふりがな) 【会長】
和田 順子
(わだじゅんこ)

担当者 (ふりがな) 【事務局】
小国町役場 福祉課 健康支援係

【連絡先】

住所 熊本県阿蘇郡小国町宮原1567番地1
(小国町役場)

TEL 0967-46-2116

FAX 0967-48-5323

URL

<組織の概要>

現在、71名の会員さんが活動されています。

食生活改善推進員は、町が実施する養成講座(栄養教室)を受講して栄養及び食生活の改善や健康づくりなどの基本的な知識を習得して推進員になります。

子どもから高齢者まで様々な世代を対象に、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、「お隣さんからお向かいさんへ」と食と健康に関する輪を広げ、食育の推進に取り組んでいます。

<取組内容>

【小国高校料理教室】

小国高校の生徒を対象に、牛乳を使った料理や郷土料理などの教室を行っています。

「手は出さずに、口を出す」という合言葉のもとに、調理をしながらコソや食の知識の普及、郷土料理や行事食について伝えています。また、塩分測定などを行い、健康に関する知識の普及にも取り組んでいます。生徒たちにとっても地域の人と交流するという貴重な時間となっています。

【シニアカフェ】

主に65歳以上の高齢者を対象に、各大字毎に年4回程行っています。合唱や手遊び、フレイル予防のパズルや脳トレ、調理の一部を皆で作業する(野菜の切り込み等)など各会場に合わせて内容を変えながら、バリエーション豊かに取り組んでいます。

今年度は食事で提供した塩分控えめの味噌汁の塩分濃度を参加者に測定・実際に食べてもらうことで家庭との比較を行いました。

小国町は「高血圧」が長年の健康課題としてあります。このような機会を活用して、減塩の啓発・普及につながるよう取り組んでいます。毎年シニアカフェを楽しみにされている参加者の方も多く、終了後は「次はいつあるの?」との声も多く聞かれます。

令和5年度より、ヘルスサポーター養成事業も含む内容となっており、食生活改善推進員と一緒に健康づくりの担い手となるよう、食と健康に関する知識の普及にも取り組んでいます。

<年間の主なイベント等>

○高校生調理実習

小国高校生を対象に、牛乳を使用した料理、郷土料理、

正月料理など年3~4回開催

○シニアカフェ

高齢者を対象に各大字毎に年4回程開催

○幼児の手作りおやつの普及

1歳半健診で手作りおやつを配布



小国高校料理教室の様子



シニアカフェの様子