

## 【名称】 五木村食生活改善推進協議会

代表者  
(ふりがな)  
担当者  
(ふりがな)

辻 篤子  
(つじ あつこ)

事務局  
五木村役場 保健福祉課

## 【連絡先】

住所 熊本県球磨郡五木村甲2672 - 7

TEL 0966-37-2214

FAX 0966-37-2215

URL



地区防災フェア  
(パッククッキング体験)



高校生料理教室

## &lt;組織の概要&gt;

五木村食生活改善推進協議会は平成2年に結成し、村民に食を通じた健康づくりのお手伝いをしています。

村内保育所から高校生を対象とした料理教室や食育活動、生活習慣病予防や正しい食習慣を身につけるための料理教室、高齢者の低栄養予防事業など活動を行っています。

近年では災害時に役立つ調理法として、パッククッキングの普及活動を行い、多くの住民の方にパック調理法の伝達を行っています。

「できる人ができる時に楽しく活動」を村協議会のモットーに、村民の健康増進に向けて精力的に活動しています。

## &lt;取組内容&gt;

## 【パッククッキング普及活動】

災害時に役立つ調理法として、料理教室や子育てサロン、学校行事、地域防災活動等で、住民の方へポリ袋を使った調理法の普及活動を行っています。

## 【げんぞう会おやつ紹介】

村内8か所で行われる介護予防教室で、低栄養予防のための講話や、手軽に栄養補給ができる簡単おやつの試食・紹介を行っています。

また、みそ汁の塩分測定も実施し、以前に比べ塩分の高い方も減り、住民の方の減塩意識の向上がみられています。

## 【高校生の料理教室】

高校1年生～3年生を対象とした料理教室を行いました。

近年、若い世代の肥満も増加傾向にあり、卒業後一人暮らしや自炊する機会も増える中、自身の健康を考え、肥満や生活習慣病の予防の観点からも食事のバランスや薄味の大切さなどについて学んでいた機会としています。

## &lt;年間の主なイベント等&gt;

- 広報「食改だより」の発行(年2回)
- 高校生対象の料理教室
- 保育所親子クッキング
- 地域行事への参加
- 健康料理教室
- 男性料理教室「男の台所」
- 高齢者低栄養予防活動(おやつ紹介等)
- 乳製品を使ったメニュー紹介
- 村健診会場において減塩推進活動
- パッククッキング普及活動
- 「食育月間」街頭キャンペーン