

# みんなで料理をすると、楽しいね！ おいしいね！ ～バランスのとれた日本型食生活を実践しましょう～



- 三重県の食育推進計画に基づき、県民一人ひとりが、ごはんを主食とした日本型食生活により、望ましい食生活を実践する力を身につけることが重要である。
- 地元の旬の野菜や出汁を使用した料理講習会等の開催により、日本型食生活、食文化の保護・継承、地産地消を推進した。

## 【取組の内容】

- 食育推進検討会の開催  
事業の全体計画の策定、事業成果の検証を実施
- 食育推進リーダーの育成  
研修会により料理講習会の進め方、事業成果について学習
- 料理講習会の開催  
ごはんを主食とし、地元の旬の野菜や出汁を使用した日本型食生活のための料理講習を実施  
チャレンジシートを活用して、参加者の食への意識、地域の食材や料理への関心など、参加前後の行動変容を促進  
のべ6会場(5市1町)で51名が参加



(食育推進リーダー研修会)



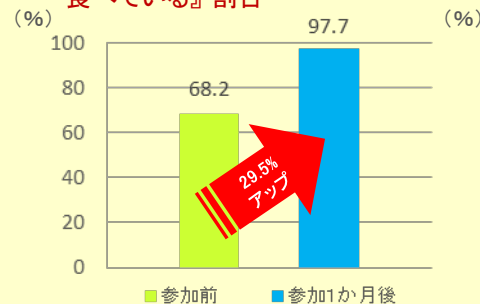
(料理講習会)

<メニュー例> ごはん、味噌汁、豆腐ハンバーグ、  
茄子の香味漬、きゅうりの酢の物

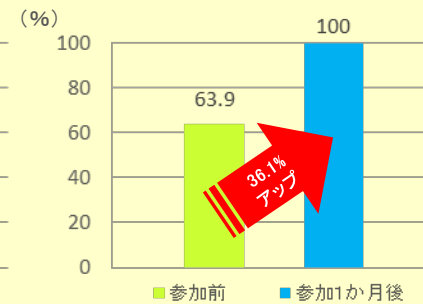
## 【取組の成果】

- 料理講習会等の参加を通じた参加者の行動の変化(アンケート結果)

『ごはんを主食に、主菜、副菜のそろった食事を1日に2食以上は食べている』割合



『三重県の食材を意識して選んでいる』割合



### <参加者の感想>

- 子どもが野菜嫌い、嫌いなものは残すのに、今回ピーマンやきゅうりなどを、残さず食べていたことに驚いた。食材の違いや一緒に作って楽しかったことが影響していると感じた。(30代女性)
- 普段は仕事もあり、手軽に作れるもの、食べられるものとの意識から、子どもの健康を考えた食事へと見直すきっかけとなった。(30代女性)
- 食事は楽しく作り、美味しくいただくことが講習会で実感できた。(70代男性)