

# 地域と連携して食育を推進しています

## 食推協が地域や公民館で出張講座を行います

少人数のグループでも出張します。  
食推協の会員や事務局（健康推進課）に連絡してください。

### 出張講座の規定

1品から1食程度の調理実習の場合、実習の内容により100～500円程度集金します。

\*「試食配布」および「講話のみ」は無料です。

\*現在は感染症予防のため、調理実習したものはお持ち帰りいただいています。



## 健康長寿のために食推協と一緒に活動しませんか



健康長寿のためには、「食事」「運動」「社会参加」の3つが大切です。

市が開催する食育セミナー全8回のうち5回受講すると、食推協に入会できます。

毎月1回の学習会では、楽しみながら食育に関する知識を増やし、調理実習で新しいレシピに挑戦することができます。また、地域の皆さんと一緒に活動することで、社会参加することもできます。

過去にセミナーを受講した人も入会できますので、活動に興味を持った人は、事務局にお問い合わせください。

# 健康づくり食生活推進協議会

健康づくり食生活推進協議会（略称：食推協）は、地域と連携して「食育」を推進しています。コロナ禍で食を通じた健康づくり活動が制限されている中でも、地域や人とのつながりを大切にし、活動を継続している様子をお伝えします。

問い合わせ 健康推進課 大岩仁美 ☎0024

令和3年4月1日現在、全国1,301市町村で13万人が食推協に加入し、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

牧之原市健康づくり食生活推進協議会には、令和3年4月現在で80人が加入し、相良保健センター、さざんかを拠点に2支部で活動を行っています。



## 令和2年度の活動実績

子どもの健康と食生活		若者・働く世代の健康と食生活		高齢者の健康と食生活		その他		総数		会員一人当たり普及した人数
回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	
564	3,386	1,681	8,598	2,781	10,999	2	200	5,028	23,183	286

会員1人当たりの普及啓発数は286人で、市民の約半数に普及啓発を行っています。乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層の市民と一緒に、市の健康課題である「糖尿病予備群」「高血圧予備群」の予防、重症化予防のために、「減塩・野菜の摂取を一皿(70グラム)増やそう」をテーマに活動を行っています。

コロナ禍で調理実習や共食ができない時期がありましたが、その間、少人数での健康講話、献立の配布などを継続して行ってきました。



## 活 動 の

### 地域リーダー育成プロジェクトへの協力

令和2年度は「地域リーダー育成プロジェクト」の一環で、高校生に調理指導を行いました。若い世代に地元の特産品や調理方法を伝えるため、学校の授業などにも協力しています。



### シニアカフェ

高齢者の健康づくりを進めるための教室です。居場所づくり事業と併せて、低栄養予防や口腔機能の維持向上の講話のほか、筋力アップのために「まきのはら元気アップ体操」を行っています。本年度は、地域のお寺と連携して開催しました。



## よ う す

### スマイルキッズ

小学生の食育教室です。地場産品を使った調理実習と合わせて、牧之原茶の学習を行っています。本年度は、香りつき緑茶や和紅茶など、緑茶以外のお茶も紹介しています。



### 定例学習会

食推協に加入すると、毎月1回の定例学習会に参加できます。講話と調理実習を行い、そこで学んだ知識や献立を市民に伝えていきます。

