

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪市	
施設等名	健康部西保健センター	
取組の名称	今知りたい！食を学ぶ講座 テーマ:地場野菜をおいしくいただく！～おいしい野菜の見極め方～	
実施時期	令和7年6月4日(水) 13時30分～15時00分	
取組みの目的	<input type="checkbox"/> 共食の推進 <input type="checkbox"/> 朝食の摂取 <input type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 野菜の摂取 <input type="checkbox"/> 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる <input type="checkbox"/> 栄養成分表示への理解促進 <input type="checkbox"/> 食品の安全性に関する知識の普及 <input type="checkbox"/> 農産物の栽培体験の機会提供 <input type="checkbox"/> 食品ロスの削減 <input type="checkbox"/> 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ベジチェック(野菜摂取量を手のひらで測定する機器)を使用し、推定野菜摂取量と野菜摂取レベルを測定した。測定結果及び野菜の1日の目標量(350g)をフードモデルを用いて説明し、習慣的な野菜摂取量の増加を促した。 ▶講師として、農家の瀬利由貴乃氏をお招きし、講座のテーマである、「地場野菜をおいしくいただく！～おいしい野菜の見極め方～」に沿った講演をしていただいた。 <p>【対象】今知りたい！食を学ぶ講座(食育メイト養成講座)の申込者</p> <p>【参加人数】20名</p> <p>【場所】西保健センター 講堂</p> <p>【参加者の声】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ベジチェックの結果が思っていたより悪かった。緑黄色野菜の摂取量が少ないことがわかったので、これから気をつけていきたい。 ▶おいしい野菜の見極め方を知ったので、スーパーで早速実践したい。 ▶旬の野菜は栄養価が高いことがよくわかった。 <p>【ベジチェック】</p> 	

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪市食生活改善推進協議会、東大阪市(健康部保健所東保健センター)	
施設等名	東大阪市東保健センター	
取組の名称	食育メイトの食育講座～郷土料理を作ろう～	
実施時期	令和7年6月30日(月)	
取組みの目的	<input type="checkbox"/> 共食の推進 <input type="checkbox"/> 朝食の摂取 <input type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事の摂取 <input type="checkbox"/> 野菜の摂取 <input type="checkbox"/> 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる <input type="checkbox"/> 栄養成分表示への理解促進 <input type="checkbox"/> 食品の安全性に関する知識の普及 <input type="checkbox"/> 農産物の栽培体験の機会提供 <input type="checkbox"/> 食品ロスの削減 <input checked="" type="checkbox"/> 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<p>目的:東大阪(河内地域)に伝わる郷土料理の調理実習を通して、食文化の継承の重要性の啓発を図るため。</p> <p>対象者:市民5人</p> <p>内容:①管理栄養士の講話「郷土料理の紹介」、②河内の郷土料理の調理実演・試食「こうこのまぜ寿司、しんかい、干しかぶらのみそ汁」</p> <p>参加者からは「知らない料理が多く驚いた」「核家族化で食文化を伝承することが薄れているけど、大事だと感じた」といった感想がありました。</p>	
	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> </div>	