

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪市(地域包括ケア推進課)	
施設等名	地域包括支援センター 福寿苑	
取組の名称	家族介護教室「健康に過ごすための食生活」	
実施時期	2025年6月18日	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☐ 野菜の摂取 ☒ 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	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	一般社団法人 食べるサポート 管理栄養士 野草礼子氏による講座を開催。 「知って得する栄養のおいしい話」第2話～血管の中～と題して、資料を見ながら講座を行う。昨年度開催の講座に続く内容と、初めて聞く方にも有用な内容とする。生活習慣病が血管にダメージを起こし、病気の悪化や合併症に繋がることから、血管へのダメージを減らすような食事の摂り方について、おやつや夕食の摂り方(食材の食べる順番など)について話があった。 参加者全員が興味深く話を聞いておられ、質問も積極的であった。	

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪地域活動栄養士会	
施設等名	五百石公園集会所	
取組の名称	つどいサービスでの栄養講話	
実施時期	令和 7 年 6 月 4 日(木)13:30～15:30 のうちの 45 分	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☐ 野菜の摂取 ☒ 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	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	月 1 回行っている栄養講話を担当する 今回のテーマは「熱中症について」 ・熱中症とは、どういうことを指すのかを、まず説明する ・熱中症の症状の説明 ・予防するにはどうすればいいのかの説明 ・水分補給の大切さ ・食事を抜かず、3 食食べることの大切さ ・高齢期の方の注意点 ＊厚生労働省の熱中症予防のためのリーフレットを使用	
	 	