

食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東保健センター	
取組の名称	いま知りたい！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 8 年 6 月 3 日(水) 13 時 30 分～15 時 00 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	【内容】 ▶農家の瀬利由貴乃氏に講演いただいた。「地場野菜をおいしくいただく！～おいしい野菜の見極め方～」をテーマに、具体的な野菜の選び方をクイズを交えて教えていただいた。 ▶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。測定結果と野菜の 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。 【対象】いま知りたい！食を学ぶ講座(食育メイト養成講座)の申込者 【参加人数】12 名 【場所】東保健センター 講堂 【参加者の声】 ▶野菜の事に色々関心を持つことができました。保存や購入時の参考にさせていたただこうと思いました。 ・おいしい野菜の見分け方を教えていただいて良かったです。 ・一人暮らしで野菜を食べるのに困っていたが、アイデアをいただいたので実践してみたい。	