

## ●目的

「よく噛むこと」や「野菜の計量」を実際に体験してもらうことで、食育を通じた歯と口の健康づくりをすすめる。

## ●活動内容

- ・実施時期 平成28年6月5日
- ・実施場所 福岡県歯科医師会館
- ・対象者、参加人数 福岡市民 約780名(うち380名が食育コーナーに参加)
- ・実施内容
  - 毎年6月4日～6月10日の「歯と口の健康週間」にあわせて開催される「福岡市民の健康を歯と口から守る集い」において、「ヘルスマイトの食育コーナー」を担当している。
  - 古代米入りおにぎりの咀嚼回数測定
    - 古代米入りおにぎり(15g程度)を何回噛んで飲み込むかを計測。
    - よく噛むための調理の工夫をアドバイスしたり、よく噛むためのレシピを紹介する。
  - 野菜の計量
    - 様々な種類と大きさの野菜の中から350g(大人一人あたりの一日の摂取目標量)になるように野菜を選び、重さを計測。
    - 野菜を上手に取る方法などをアドバイスする。



## ●活動の成果・効果

- ・子どもから高齢者まで、幅ひろい年齢層の方に参加していただき、参考になったとの声も多く聞かれた。
- ・野菜の計量は、ゲーム感覚で取り組めるので参加者の皆さんも楽しそうである。
- ・緑黄色野菜と淡色野菜の違いのアドバイスなどもできてよかった。

## ●課題、今後の展望

- ・「福岡市民の健康を歯と口から守る集い」は、歯科医師会をはじめ、歯科衛生士会、栄養士会など様々な関係団体と一緒に行うイベントであり、私たち自身の学びにもつながっている。今後も積極的に関わっていきたい。
- ・このコーナーの経験を活かして、各区や各校区でも同じような取組みを広げていきたい。

## 団体の紹介や食育に関するPRなど

福岡市食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、約1100名の会員が各区、各校区で市民の皆さんの食を通じた健康づくりのお手伝いをしています。会員になるには、各区保健福祉センター等で実施される「食生活改善推進員養成教室」の受講が必要です。興味のある方は、お近くの推進員(ヘルスマイト)が各区保健福祉センター健康課におたずね下さい。

記入者(所属)  
(連絡先)

福岡市食生活改善推進員協議会  
TEL (092) 711-4374 / fax (092) 733-5535  
E-mail -