

5	学生料理教室	実施主体 福岡市 (中央区健康課)
		連携機関 中央区食生活改善推進員協議会

●**目的**
若者に食育を啓発し、食育の実践を推進する。

●**活動内容**

- ・実施時期 平成28年10月18日(火), 11月16日(水)
- ・実施場所 あいれふ7階栄養学習室
- ・対象者, 参加人数 中央区の短期大学, 専門学校生
10月18日(火) 22人, 11月16日(水) 20人
- ・実施内容 「野菜をしっかりと食べよう」, 「朝ごはんを食べよう」をテーマに講話と調理実習を中央区食生活改善推進員協議会と協働で実施

取組の内容



●**活動の成果・効果**
参加した学生のうち、望ましい1日の野菜の摂取量について350gと正解した学生は30%、また自身が1日に食べていると思う野菜の量は、平均175g(0~500g)であった。教室後、「1日に摂る野菜の量が分かった」「少しでも野菜を取り入れようと思う」「朝ごはんの必要性がわかった」などの声が参加した学生から聞かれ、野菜に直接触れ調理を行うことで自身の食生活に関心を持ち望ましく修正する良い機会となった。

●**課題, 今後の展望**
若者への食育の啓発を行う機会をとらえるのは難しいが、今後も関係団体と連携して若者への食育推進を行っていきたい。

団体の紹介や食育に関するPRなど
中央区健康課
区民のみなさんが生涯を健やかにすごすために、栄養、食生活の改善、食育の推進に取り組んでいます。
中央区食生活改善推進員協議会
「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に「ヘルスマイト」の愛称で食生活改善のボランティア活動を行っています。

記入者(所属) 中央区保健福祉センター健康課
(連絡先) TEL 092-761-7340 / fax 092-734-1690
E-mail kenko.CWO@city.fukuoka.lg.jp