

## 生活習慣病予防月間イベント 健康食パーティー（健康食の試食）と運動

実施主体 大楠校区食生活改善推進員協議会

連携機関 衛生連合会・公民館

### ●目的

食生活改善を図り地域住民の健康増進、食事の啓発と実践活動

### ●活動内容

- 実施時期 平成29年2月18日（土）運動10:00~11:00 パーティー11:10~13:00
- 実施場所 大楠公民館
- 対象者、参加人数 大楠校区地域住民 約60人
- 実施内容
 

校区で行う健康食パーティーは8回目となり、地域にはなじみの事業となっており、毎回、運動とドッキングさせた内容にして食と運動の大切さを学んでもらっています。

今回の運動は、家庭でも簡単にできるロコモ予防の体操でした。

健康食パーティーは、管理栄養士の講話を聞き食事バランスガイドを活用し、バランスのとれた食事と減塩の大切さを学んでもらっています。

自分の食事の量を計算し主食、主菜、副菜、デザートの中から5品の料理を選び、食事をするにより我が家の食事と比較し改善するいい機会となっています。

又、日頃の食生活の参考になるよう一日の食事（朝、昼、夕）のフードモデルを展示し、レシピ集等を参加者に配布しています。



### ●活動の成果・効果

パーティーと運動をドッキングさせているため、運動のみの参加者で食育に興味・関心がない人もパーティーに参加して、よい啓発の機会となっている。

何度か参加することで、塩分控えめに慣れてきて、自分から食材などに興味を持ち調味料などに関心を持つようになった。

### ●課題、今後の展望

食生活改善推進員の会員を募集中であるがなかなか思うようにはいかない。今後は、「南区食進会」で勉強してきたことをもっと多くの人に伝達講習をしながら地域住民とのかかわりを密にし、食進会の活動を理解していただき会員増につなげたい。

### 団体の紹介や食育に関するPRなど

大楠校区食生活改善推進員協議会

地域の皆さんが日頃から食生活に気をつけて、健やかにすごすことができるように、いろいろな料理教室を皆さんと一緒にしています。公民館だよりに掲載し、案内のチラシを配布しています。ぜひご参加下さい。

記入者（所属）  
（連絡先）

大楠校区食生活改善推進員協議会  
Tel 092-521-4823 / fax 092-521-4823  
E-mail -