

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	名古屋市
取組市町村名 取組団体・企業名	名古屋市千種区
取組の名称	大人のためのヘルスアップ教室
実施時期	6月19日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	・目的：ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及・啓発を行い、食生活や運動などの生活習慣の改善を図り、その予防に努めることを目的とします。 ・参加者：20歳から64歳 20名（定員25名） ・実施内容：2日間コースのうち1日目に、講師による姿勢改善ピラティスを実施後、試食提供および栄養講話（ロコモティブシンドローム予防のための食事について、栄養バランスや朝食についても含めた内容）を実施しました。 ・試食内容：鮭チーズトースト  ・公式ウェブサイト https://www.city.nagoya.jp/chikusa/kenko/1018829/1035887.html