

す が ま ち よ
須釜 千代

■活動開始年月／平成9年4月（18年）

■福島県推薦

[活動概要]

食生活改善推進員の一人として、県民の健康水準の向上・食育の推進を継続し、人と人とのつながりを大切にしたい地域に根ざした活動で、料理教室や食育セミナーをはじめ行政等のイベント協力依頼等に対して、積極的に対応しています。

- 「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、減塩料理・野菜たっぷり料理・郷土料理などの紹介
- 栄養バランスのとれた食生活の大切さを伝える一声活動
- 小・中学生を対象とした伝統料理教室
- 高校卒業生に対する食育活動
- 食育月間や食育の日の普及啓発活動

長年の活動は、子どもや若い世代の県民にも受け入れられ、食育の大切さや、食文化の継承にもつながり、ひいては県民の健康寿命の延伸と生活習慣病予防にもつながっています。



子どもたちに「食育授業」をする様子



料理教室の様子



災害支援活動／ヘルスメイトの活動の様子

越前市食生活改善推進員会

■活動開始年月／平成 17 年 10 月（10 年）

■福井県推薦

[活動概要]

「越前市健康21計画」を柱に『-3gの減塩』『+100gの野菜摂取』について重点的に取り組み、公民館等での料理講習会開催や地区健康まつりでのPRなど継続的に活動しています。

- 自ら調理することで健康に気を配ることにつながる男性の料理教室の開催
- 市内全保育教育施設に呼びかけてお釜でご飯を炊く「ごはん塾」や親子の料理講習会の実施
- 薄味でもおいしい料理を掲載した「かんたん減塩レシピ集」を作成
- 中学3年生と保護者向けにレシピ集の配布
- 「次世代につなぐえちぜんの味 伝承料理レシピ集」を発刊

各世代、それぞれのライフステージを通じて健全な食生活への実践を促すとともに、地場産物を使った伝承料理のすばらしさを考える機会を作る取組となっています。



「-3g減塩／+100gの野菜摂取」の取組の様子



健康まつりでの成果発表とPR



公民館での料理講習会の開催風景

那須塩原市食生活改善推進員協議会

■活動開始年月／平成 10 年 8 月（17 年）

■栃木県推薦

[活動概要]

市の健康増進計画「健康いきいき21プラン」に基づいた健康づくりを推進し、食育推進活動を実施することにより子供から大人までの各ライフステージを通じ、生活習慣病予防に重点を置いた一貫性のある食育活動を行っています。

また、健康に関心の薄い層への働きかけの必要性から「来所型」から「人が多く集まる場所への訪問型」へとシフトし、様々な機関と横のつながりを持った活動を展開することで、より多くの市民に対する普及活動が可能になるとともに、地域の食生活改善に資する取組となっています。

- 子育て中のパパママを対象とした食事バランス教室の開催
- 公民館と連携したおやこの「食育教室」の開催
- 中学校の総合的な学習の時間における食育「お弁当づくり」への協力
- 自治会主催「子育てサロン」における減塩推進活動
- 30歳、35歳節目健診およびがん検診の受診者に対する減塩推進活動



乳幼児を持つ親を対象とした食育教室



小学生・親子食育教室



ヨガ教室での野菜摂取の重要性教室



中学生対象の地産地消弁当づくり教室



節目健診時での減塩活動