

岡山県栄養改善協議会の活動紹介

★食育活動

○朝食毎日きちんと食べよう大作戦

1日の始まりとなる朝食を楽しくバランス良く食べることの大切さを普及啓発しています。さらに、「岡山県食の安全・食育推進計画」の目標値である朝食を毎日食べる児童・生徒の割合を100%にすることを目指して、調理実習や食育に関する学習等をする「朝食毎日きちんと食べよう大作戦」を展開しています。



○おやこの食育教室

親子でバランスのとれた食事の調理体験を楽しみながらすることで、食事の大切さを実感でき、コミュニケーションの場となる講習会を実施しています。



○子どもの食事アンケート

料理教室、健康教室等のあらゆる機会を利用して、子どもの朝食摂取の実態等をアンケート調査しています。

★生活習慣病や高齢者の栄養改善のための活動

○健康づくり普及事業

社会構造やライフスタイルの急激な変化に伴い、日常生活習慣に起因する生活習慣病が急増しています。このような中、「健康づくりのための食生活」の基本を踏まえて、地域の特性に応じた活動を行うにあたり、必要な知識を習得するための研修を実施するとともに、県民の望ましい食習慣の定着に向けて食生活講座や一口運動、イベントを実施しています。



研修会の様子



地域での食生活講座



イベントの様子

○生活習慣改善サポート事業

糖尿病等の生活習慣病に関する知識及び予防や改善の方法を習得するための研修会を行い、その研修を受けた栄養委員が中心となり地域で研修会を行い、さらにスーパーマーケットやコンビニエンスストア等と連携し、買い物に来た地域住民を対象に適切な生活習慣の普及啓発を行っています。



研修会の様子



地域での研修会の様子



買い物客への普及啓発

○やさしい在宅介護食教室

在宅介護に必要な栄養や調理の知識・技術の習得のため、家庭でできる介護食をテーマに教室を実施しています。



○栄養改善・食生活改善のためのPR活動

栄養及び食品に対する正しい理解と知識の普及を図るとともに、栄養委員活動に対する地域住民の認識を深めるために、街頭啓発や健康まつり、栄養まつりを開催しています。



○みそ汁塩分濃度測定

塩分濃度計を使って家庭のみそ汁等の塩分量を測り、その測定結果を媒体として、減塩食の普及啓発を行っています。



★健康づくりのための運動普及活動

歩数計や歩行マップを活用し、運動の普及啓発を行っています。