

岡山県栄養改善協議会の活動紹介

◆食育活動

食生活の乱れが心身の不調をきたすなど食生活は重要な役割を果たしています。子どもたちに食事の大切さを普及啓発し、子どもたちの情操や健康づくりに寄与する「食育」の推進に取り組んでいます。

◇親子料理教室の開催

親子でバランスの取れた食事の調理実習を楽しみながら、食べることの喜び、食べ物の大切さを体験し、ひいては地域によい食習慣を育てていきます。



◇朝食毎日きちんと食べよう大作戦

学校や地域と連携して、朝食の大切さを普及啓発するための料理教室を開催し、「第2次健康おかやま21」の目標値である学童期の朝食摂取率100%を目指して「朝食毎日きちんと食べよう大作戦」を展開しています。



◇地域のお母さんの味クッキング

家庭や地域に伝わるお母さんの味や地域の特産物を使った郷土料理を取り入れた親子料理教室を開催し、バランスの取れた食生活を身に付け、楽しいコミュニケーションを図り、親子の絆を深めることで、スローフードの大切さを中心とした食育を推進しています。



◆生活習慣病予防や高齢者の栄養改善のための 講習会開催や訪問活動



◇健康づくり普及教室

高齢者の自立、貧血予防、骨粗鬆症予防、肥満予防、減塩食普及などに必要な食生活の基礎知識や調理法、運動の実践方法を普及啓発しています。

◇在宅介護食ボランティア講習会

21世紀の超高齢社会に向けて、栄養委員による在宅介護家庭への援助・余暇タイムの提供を目標に、介護食についての講習会を実施しています。





◇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、街頭一日食生活フェアや健康まつり、栄養まつりを開催しています。

◇みそ汁塩分測定

減塩テープを使って家庭のみそ汁の塩分量を測ることで、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。

