

























【様式1】

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	松浦市食生活改善推進協議会
取組の名称	健康づくり講座
実施時期	6月11日(日)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
取組内容	<p>目的：健康的な生活をいつまでも維持するために、高齢期の特性を理解し、調理実習を通して適切な食事内容について理解を深める。</p> <p>対象者：地域住民の男女</p> <p>人数：12人</p> <p>内容：高齢期の特性として、口腔機能の低下と低栄養になるリスクがあることを説明し、口腔機能の低下は口腔の問題だけでなく、生活習慣病やフレイルといった全身の問題につながってしまうため、口から様々な食材を食べることができる重要性について講話を行いました。</p> <p>調理実習では、食事バランスのとれた低栄養予防レシピを実習し、男性の方々も自身のできる範囲でしたが調理に参加する機会となりました。</p> <p>《調理レシピ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンと葉野菜のマスタード和え</li> <li>・ポテトとチーズマヨ焼き</li> <li>・トマトのあっさりスープ</li> <li>・フローズンバナナヨーグルト</li> </ul>

【様式1】

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	松浦市
取組の名称	食育月間の普及啓発
実施時期	6月1日～6月30日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>目的：市民に食育月間および食育の日を知ってもらうことで、食生活の改善につなげる機会とする。</p> <p>周知方法：松浦市保健センター内掲示、市広報誌およびホームページ</p> <p>内容：全国と比較して長崎県の野菜摂取量が少ないことから、食育月間期間中に、1日350g以上の野菜摂取の啓発資料や季節の野菜を使った野菜レシピの掲示を行いました。併せて、バランスガイドを掲示し、主食・主菜・副菜のそろった食事についても啓発しました。</p> <p>また、広く周知するために、広報誌およびホームページにて、野菜レシピや簡単朝食レシピ等の掲載を行いました。</p>