

実施している食育・健康づくりに関する取り組み (食育推進活動団体登録)

団体名：いわき市健康推進員協議会

実践活動をとおして、地域の健康づくり活動の推進を図ることを目的とした、平方部、小名浜方部、勿来方部、常磐方部、内郷方部、四倉方部の6方部健康推進員会をもって組織する会。

いわき市健康推進員とは

地域住民の健康の保持増進を図るための健康づくり活動を行うボランティア。

いわき市健康推進員協議会による活動

食育推進月間事業

6月は「食育月間」になっています。
6月19日は6方部が各方部のスーパーの店頭などをお借りして、チラシと一緒にレシピなども配布しています。また、それぞれの方部ごとに自分たちが決めた月の19日に同様な形で食の大切さをPRしています。



▲チラシ(表)

(裏)

「小学生対象の料理教室」

食材を調理して、食器に盛り付け、おいしくいただき、片づけをする。この一連の中で、調理の段取りを考え、分量を量るなど判断力、注意力、協調性など多くを実践します。一連をやりとげる事は生活者としての自立心も育ちます。また、できあがった料理を食べておいしかった時の達成感、仲間との一体感はかけがえのない経験です。



「おやこの食育教室」

子供の食育は、味覚をはじめ豊かな感性を培い、心と身体のバランスのとれた人格形成に寄与するため体験学習を通して、「食育5つの力」を養う。今回はこの5つの力の中から、「食べ物を選ぶ力」「食べ物の味がわかる力」をテーマに料理講習会を行ない、幼少期からの減塩指導を行なう。体験学習は、日頃知らない子供の様々な能力を見出す絶好の機会でもある事や親との共食の大切さを感じ取ってもらう事も大きな目的。

「低栄養予防料理教室」

年齢を重ねると、咀嚼力（噛む力）や嚥下（飲み込み方）の能力が落ちたり、だ液の分泌が少なくなるといった食事をとる機能の低下に加えて、嗜好の変化などによるたんぱく質の摂取不足や水分不足などから、栄養状態が低下する傾向が見られます。

栄養状態が悪くなると、体力が落ちたり、免疫力が低下するなど、さまざまな病気にかかりやすくなる可能性もあります。

そこで、高齢者の方を対象に、食べやすく、たんぱく質やエネルギーがしっかり摂れて、楽しい食事の時間を過ごせるようなメニューを、この教室では実習します。

→メニュー：ごはん、ポークピカタ、さけるチーズとポテトのサラダ、甘納豆ケーキ

「男性のための料理教室」

台所に立つ機会の少ない男性は、世代を問わず多いのではないのでしょうか。この教室は、30歳以上の男性・高齢者を対象としています。

団塊世代の男性に対しては、単身生活になった際慌てることのないよう、また朝食欠食率の高い30代男性に対しては、生活習慣病予防をテーマに、それぞれ男性でも簡単にできるメニューを実習します。

「生涯骨太クッキング」

「骨粗鬆症」とは、骨量が少なくなって骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなった状態です。年齢を重ねるにつれて患者数は増加傾向にありますが、骨粗鬆症は単なる老化現象ではありません。患者数としては女性が多く、原因として女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量の減少が挙げられます。いつまでも元気で過ごすために、ムリなダイエットはせず、適度な運動をしたり、カルシウムを十分に摂取できる食事や、減塩など、この教室では、バランスのとれたメニューを実習しました。

レクリエーション事業「健康ウォーキング」

健康には運動も欠かせません。6方部合同で毎年1回、市内のいろいろな場所で健康ウォーキングをしています。体を動かす事の清々しさを感じ、会員全体の交流が図れます。自然豊かな市内の魅力を再認識することもできます。

