

函館市の健康課題

高血圧の人が多い

対策は？

- ・塩分を摂りすぎない
- ・野菜をしっかり摂る
- ・肥満の予防～食事のバランスを意識, 体重のチェック

市民アンケートの結果から,

- ☆知識があっても, 実践できていない人が多い
- ☆特に若い世代で実践できていない傾向がある

若い世代(20歳代30歳代)に向けて, 実践につながる啓発とアプローチが必要!

R3市民アンケート結果

- 「食塩(塩分)摂取を控えるようにしていますか?」
→(控えている)市民:62.1% 若い世代:38.0%
- 「野菜を1日でどのくらい食べますか」
→(ほとんど食べない)市民:7.1% 若い世代:10.3%
- 「主食, 主菜, 副菜の3つを組み合わせる食べることが1日2回以上あるのは, 週に何日ありますか?」
→(ほとんど毎日)市民:56.5% 若い世代:47.0%

若い世代(「働く世代」「子育て世代」でもある)への食育

きっかけ・入口として…

☆子どものために学ぶ・知る

☆興味を持つ人が多いテーマを取り上げる

☆プロの知識や技に触れる

(新規)

若い世代への食育実践事業 256,400円

- (1) 栄養のプロに学ぶ 食育講演会「子どもの丈夫で元気な身体をつくる食事」
講師:公認スポーツ栄養士
 - (2) 料理のプロに学ぶ 料理教室「親子でチャレンジ! 元気な身体をつくる食事」
講師:はこだて健幸応援店シェフ
講師補助:ヘルスマイト(食生活改善推進員)
- * 講演会や料理教室を通じて, 食に興味を持ったり, 食事のバランスを意識して, 家庭での実践につなげる

家族全体への食育

将来の自分自身や子どもの健康につながる

(既存)

“ベジプラ! 楽うまレシピ”普及事業 180,022円

- (1) 学校・認定こども園の給食での活用(栄養教諭・子ども未来部管理栄養士と連携)
 - (2) 食関連イベント等での周知・啓発
- * 野菜料理をおいしく・手軽に食卓に取り入れ, 食事のバランスを整えることにつなげる

プロの技

レシピ開発

(既存)

はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業 425,020円

- (1) はこスマセット(主食・主菜・副菜のそろったメニュー)の提供
 - (2) ベジプラ! 楽うまレシピの開発
- * 店舗でのメニュー提供のほか, 料理のプロとして食育事業へ参画

農林水産部との連携
(地元食材の使用・PR)
→地産地消としての食育

食育推進の手法として 官民連携

地域一体の食育