

# ひさやま × 食の取り組み

## ● 栄養相談



生活習慣病予防健診の結果をもとに、中村学園大学と共同で糖尿病の重症化予防を目的に個別の栄養相談を実施しています。その他、ご自身のことやご家族の方の食事のことでご相談がございましたら、個別で承っています。

## ● いきいき健康料理教室



“学んで・作って・食べて”の料理教室。  
毎度、健康に関する様々なテーマを取り上げ、一汁三菜を基本とした料理を作っています。健康・食に関する知識と技術を身につけられる講座です。

## ● 食育サポーター\*の活動



地域の食育をサポートするボランティア団体。食育サポーターのみなさんは養成講座を修了したばかりです。活動の初年度では、「減塩の普及」を活動目標とし、生活習慣病予防健診、乳幼児健診において適正塩分濃度のみそ汁の試飲を行いました。

\*食生活改善推進員等のボランティア

## ● ベジチェック<sup>®</sup> (野菜摂取レベル測定)

手のひらにセンサーを当てるだけで、野菜摂取レベルを測定できる機器、「ベジチェック」を用いて、野菜摂取の意識づけを行っています。

令和元年度の生活習慣病予防健診で実施されました。



## ● 子ども料理教室



町内の小学校の栄養教諭・栄養職員と共同で、小学校5・6年生を対象とした料理教室を開催しています。平成29年度より実施しており、一汁三菜の献立を基本とし、示範や食についての講話も実施しています。

## ● 離乳食教室



離乳食の作り方、進め方を理解し実践できるようにすることを目的に行っています。講話だけでなくデモンストレーションも行うことで、より具体的に理解してもらえるように工夫しています。

## ● 広報誌等での食に関する情報発信

平成25年度より、健康づくりに関する記事や旬の食材を使ったレシピの紹介、久山町の食に関する取り組みの紹介を町の広報誌に掲載し、情報発信を行っています。

令和2年度では、おうちランチを募集し、投稿していただいた皆さんのお昼ごはんをホームページ等で公開しました。



↑ 広報ひさやまの食ニュース

おいしく元気に  
食を楽しむ



↑ 投稿された  
おうちランチ