



地域における健康食生活・食育推進の取組事例

広域本部又は地域振興局名	玉名地域振興局																					
取組団体等名称	玉東町																					
取組の名称	子育てパパママ食育講座																					
実施時期	令和元年度（2019年度）																					
取組内容	<p>子育てパパママ食育講座：育児休業中の母親等を対象に食生活の基本と日本型食生活の基本と日本型食生活についての講習会を食生活改善推進員協議会と協力して実施しました。</p> <p>主催：玉東町 協力団体：玉東町食生活改善推進員協議会</p> <p>場所：玉東町保健センター</p> <p>対象者：0歳児から小学校低学年の子どもをもつ子育て中のパパ、ママ 【延べ参加者】父親1人、母親22人（子ども29人）</p> <p>日時：※開催時間はいずれも10：00～13：00</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>日時</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>令和元年7月30日 (水)</td> <td>講話「食の基本、バランス食について」、調理実習</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>令和元年8月29日 (木)</td> <td>講話「塩分について～塩分の多い食品を知ろう～」、調理実習</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>令和元年9月25日 (水)</td> <td>講話「和食について～食べて学ぶ日本の食文化～」、調理実習</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>令和元年10月24日 (木)</td> <td>講話「骨粗しょう症予防について～いろいろな食品からカルシウムをとろう～」、調理実習</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>令和元年11月21日 (木)</td> <td>講話「あと一皿の野菜を食べよう」、調理実習</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>令和元年12月11日 (水)</td> <td>講話「郷土料理について～玉東の郷土料理とは・・・～」、調理実習</td> </tr> </tbody> </table> <p>効果：講座実施後のアンケートでは、8割の人に食生活の変化があり、「野菜をいろんな種類、たくさん食べるようになりました」「みんなで料理することが楽しく、リフレッシュできました。」「今までしなかったような一手間かかるメニューも作るようになりました。」などの意見がありました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		日時	内容	1	令和元年7月30日 (水)	講話「食の基本、バランス食について」、調理実習	2	令和元年8月29日 (木)	講話「塩分について～塩分の多い食品を知ろう～」、調理実習	3	令和元年9月25日 (水)	講話「和食について～食べて学ぶ日本の食文化～」、調理実習	4	令和元年10月24日 (木)	講話「骨粗しょう症予防について～いろいろな食品からカルシウムをとろう～」、調理実習	5	令和元年11月21日 (木)	講話「あと一皿の野菜を食べよう」、調理実習	6	令和元年12月11日 (水)	講話「郷土料理について～玉東の郷土料理とは・・・～」、調理実習
	日時	内容																				
1	令和元年7月30日 (水)	講話「食の基本、バランス食について」、調理実習																				
2	令和元年8月29日 (木)	講話「塩分について～塩分の多い食品を知ろう～」、調理実習																				
3	令和元年9月25日 (水)	講話「和食について～食べて学ぶ日本の食文化～」、調理実習																				
4	令和元年10月24日 (木)	講話「骨粗しょう症予防について～いろいろな食品からカルシウムをとろう～」、調理実習																				
5	令和元年11月21日 (木)	講話「あと一皿の野菜を食べよう」、調理実習																				
6	令和元年12月11日 (水)	講話「郷土料理について～玉東の郷土料理とは・・・～」、調理実習																				