

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	朝霞市
取組の名称	へるす☆アップチャレンジ教室「かしこく摂ろう！カルシウム～野菜をかしこくつかって、日々の食事にプラス1皿～」の開催
実施時期	令和3年6月17日（木）
取組内容	<p>生活習慣病予防教室「へるす☆アップチャレンジ教室（食生活編）」</p> <p>1. 目的 生活習慣病予防に関する教育・知識の普及を行い、自らが自主的に健康づくりに取り組めるよう意識付けを行い、健康寿命の延伸につなげる。更に、食育月間と市ですすめている健康づくり活動の周知を行う。</p> <p>2. 実施場所 朝霞市保健センター／2階健康教室</p> <p>3. 対象者 市民／定員20人 (参加者17人・申込希望26人)</p> <p>4. プログラム（全体90分）</p> <p>① 挨拶・導入・食生活チェックシート（10分）</p> <p>② 野菜ソムリエによる講話「かしこく摂ろう！カルシウム」（50分）</p> <p>③ 管理栄養士による講話および個人ワーク「食事の工夫」（20分）</p> <p>④ 身体を動かす体験（かかとあげ）・チャレンジ宣言・まとめ（10分）</p> <p>5. 考察 関心の高い「骨の健康」をきっかけに生活習慣病予防の食生活の内容を中心とし、カルシウムの摂取に特化することなくバランスの良い食事や食品選び方の工夫を参加者と一緒に考えました。日頃の生活の振り返りと今後の生活で取り入れられそうなことを見つける機会となったことが、アンケートから分かりました。参加者の声には、「旬の野菜を取り入れた食事にしたい」、「食生活を見直すきっかけになった」、「具体的な工夫やレシピ紹介が嬉しかった」等があり、今後も健康づくりの「気づき」から習慣につながるような普及啓発を行っていきたいと考えます。</p>



会場の様子（野菜ソムリエの講話）



個人ワークから全体共有
(管理栄養士の講話の中で)