

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

蓮田市

1 事業名(タイトル)

市民発信！野菜レシピ「はすベジレシピ集」

2 事業概要

蓮田市では、平成15年3月に「健康はすだ21」を策定し、市民、地域の団体、行政が一体となり市民参加型の健康づくり活動を進めてきた。平成31年3月には、健康と密接な関わりを持つ食育推進に焦点をあて、新たに食育推進計画を策定し、一体的に推進する体制を整えた。

「食育推進計画」では、重点施策としては、「みんなで野菜を食べよう」プロジェクトを掲げ、食育推進員が中心となり考案した野菜レシピ集「はすベジレシピ集」を作成し、普及している。野菜の摂取量の増加を目指すことにより、市民の食育への関心を高め、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸につなげていく。

【取組の契機】

①食育推進計画策定時に行った健康実態調査では、1日に野菜料理を3皿以上食べている成人は、33.5%となり、年代別にみると男性の20歳代から50歳代、女性の20歳代では、いずれも20%台と低い状況であった。（別添グラフ）

また、食育に関心がある成人は、73.5%であるのに対し、乳幼児をもつ保護者では94.3%と関心が高いことがわかった。そこで、子育て中の女性や若い世代の女性を対象とした野菜レシピ集を作成し、食育推進を図ることとした。

②食育推進員の創設

地域で食生活支援に取り組む団体や関係機関の方に「食育推進員」を委嘱し、市民と行政が協働で食育推進に取り組む体制とした。食育推進員は、地域の食のボランティア団体を始め、農業協同組合、子ども食堂、商工会、さらに、行政・学校・地域活動栄養士など、

【取組の内容】

食育推進員の活動

①地域で食に関する活動を展開し、市民への食育推進の普及・啓発等を行っている。さらに、年に5回程度、食育推進員連絡会議の中で計画の報告、評価、情報交換等を行っている。令和2年度は食育推進員連絡会議を3回実施、令和3年度は5回実施の予定。感染症の影響で会議を見合わせた際は、郵送にて活動報告を取りまとめ、情報共有を図った。

②外部講師による研修会では、「食育で育てたい食べる力と野菜の魅力」「魅力あるレシピ提案と周知方法」について学び、グループワークで、レシピ集の作成や周知方法について検討し、取りまとめた。

3 参加者数

20 人

備考 令和3年度委員数

4 予算

30 千円

備考 令和2年度401千円

5 事業効果等

①手軽に作れる野菜レシピ「はすベジレシピ集」の完成

令和2年度は、食育推進員を中心に野菜のレシピ集を考案し、16,000部製本した。令和3年度は、レシピの活用方法を検討するとともに、食育推進員が約600部を手渡しにて配布した。

②小中学校における食育推進

令和3年9月から毎月1回、学校給食の献立に「はすベジレシピ集」のメニューを取り入れている。さらに、家庭でもより多くの野菜摂取をするよう食育だよりにレシピを掲載し、児童生徒や保護者に対して、食育への関心を高めることにつなげている。

③食育推進員の意識の向上

食育推進員がレシピ作成に関わり、自ら考案したレシピが1冊の冊子にまとまったことにより、意識の向上と自信につながった。

④食支援団体同士の連携構築

地域で、食支援に関わる人が一堂に集まったことにより、相談できる関係性が構築できた。

⑤庁内管理栄養士の横断的連携強化

庁内で分散配置されている管理栄養士が食育推進員連絡会議で集まったことにより、コミュニケーションが密にとれる関係性となり、それぞれの業務の向上につながった。

6 その他(課題等)

- ① イベントや調理実習が十分にできない状況の中で、はすベジレシピ集の活用方法等や、食育の情報の発信のあり方について引き続き検討が必要である。
- ② はすベジレシピ集は、若い女性をターゲットとしているため、WEB・SNSを活用した情報の発信を検討していきたい。

7 写真・グラフ等

健康実態調査より「1日に野菜料理を何皿食べていますか。(1皿は小鉢1個分程度)」

