

コラム：守山市健康推進員による食育活動について

健康推進員は、地域での健康づくりを推進するボランティアです。連絡協議会では、食育の推進のため、身近な地域でさまざまな活動を行っています。

地域に密着した活動

健康推進員の活動は、自治会や学区におけるサロン、地域の園や学校での活動がメインです。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、「地域大すきプロジェクト」を立ち上げ、地元の健康推進員が、地元の皆さんの健康づくりや食育の推進のお手伝いをしています。



対象に合わせた食育講座

地域で食育を積極的に推進するため、「たべるの大すきプロジェクト」を立ち上げ、各学区において活動しています。内容は、離乳食の作り方や親子での料理教室、生活習慣病の予防、高齢者の食事など、対象者に合わせてさまざまです。これらの内容を対象者にわかりやすく、楽しく伝えるために、実物の食材を見せたり、食育紙芝居やエプロンシアターの上演、特大メタボメジャーといった媒体の使用などの工夫をしています。

調理実習の実施

食育の推進において、調理実習はとても大きな意義を持っています。離乳食教室でお母さん方が実際に調理しているところを見ながら質問できるようにする、親子料理教室で子どもでも調理に安全に参加できる工程と作業場を用意する、生活習慣病予防教室で座学を組み合わせるなど対象者に合わせた調理実習を企画しています。



衛生への配慮

調理実習や食事の提供といった調理を伴う活動においては、衛生について気を付けています。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者への食物の提供や食中毒関連の注意報・警報発令時の調理は特に注意しています。検食を調理の度に保存し、もしもの時に備えています。