

(様式4)

食育パートナーシップ事業 ～子育て世代・働き盛り世代への食育推進～

洲本健康福祉事務所

1 食育推進状況

食育推進課題	<ul style="list-style-type: none">・子育て世代及び働き盛り世代に対する食育が不十分である。・個人や事業所が継続した活動を実施すること難しい状況であり、関係機関・団体との連携を強化し、支援する体制をつくる必要がある。
推進方策	<ul style="list-style-type: none">・事業所(寮)で抱えている食と健康に関する課題を調査・把握し、喫食者の食課題に基づいた実践活動を実施する。・事業所(寮)が個人へ継続した食育の支援ができるよう、地域の食育関係団体・機関との連携づくりを図る。・実践活動に介入できなかった事業所・寮においても食環境整備に関する取組がしやすくなるよう、食育関係者(指導者)への知識向上・育成を図る。
進捗状況	<ul style="list-style-type: none">・継続した食育活動が企業自身で実践できるよう、地域の食育関係機関・団体との連携強化を図ることができた。・来年は子育て世代や働き盛り世代への波及効果が高くなるよう、パートナーシップを組む対象を広げる。

2 食育関係者

<ul style="list-style-type: none">・事業所・いずみ会・淡路ブロック給食施設協議会・淡路ブロック栄養士会・各市食育担当課・淡路教育事務所・洲本健康福祉事務所
--

3 食育パートナーシップ実践活動の概要

実施テーマ	子育て世代・働き盛り世代への食育推進		
対象及び参加者数	第1～3回: パソナグループ従業員 延べ31名、 第4回: 事業所給食関係者、給食施設協議会第3部会員、淡路ブロック内栄養士等 23名		
課題及び目標	<ul style="list-style-type: none">・個人が継続した食育を実践ができるよう、食に関する知識の向上・個人の実践を支援する事業所や食育関係機関・団体との連携強化		
事業内容	日時・場所	内容	講師・運営スタッフ
	平成27年12月	個人の食育実践力アップを支援するための食育媒体の作成	パソナグループ 洲本健康福祉事務所
	平成27年12月14日 15:00～16:00	講話「朝食の大切さ①」 グループワーク「朝食を見直そう」	パソナグループ いずみ会 洲本健康福祉事務所
	平成27年12月21日 15:00～16:00	講話「朝食の大切さ②」 簡単な調理実習「プラス碗レシピ」	パソナグループ いずみ会、 洲本健康福祉事務所
平成28年2月29日 13:30～15:30	(1)取組報告 (2)講演「事業所給食施設における静かな食育」	淡路ブロック栄養士会 淡路ブロック給食施設協議会 洲本健康福祉事務所 講演講師	
評価結果	<ul style="list-style-type: none">・実践事業の事前・事後アンケート結果より、食育の意味を理解する人数の増加や、朝食を欠食する割合は減少し、全体として食に関する意識が高まった。・これまで繋がりのなかった事業所(寮)と食育関係機関・団体との関係を作ることができた。また、個人が継続した食育活動を実践するためには、周りの団体・機関の継続的な支援が重要であることについて食育関係者間で意識を高めることができた。		

～ 食育パートナーシップ会議 ～

【第1回、第2回目】

働き盛り世代の食課題や、食育推進のためには地域連携が重要性であることについて認識を共有しました。また、実践活動へ介入する事業所・寮で働く働き盛り世代に対し事前調査を行った結果をもとに、実践活動内容を検討しました。

【第2回 2月29日(月)】

食育関係機関・団体に働き盛り世代に対して働きかけていることや、食育推進をするうえでの課題について意見交換を実施しました。

～ 食育パートナーシップ実践活動 ～ テーマ「子育て世代・働き盛り世代への食育推進」

【対象】 パソナグループ従業員

第1回(パソナグループ寮)



いつもの食事にプラスしよう!

牛乳・乳製品
カルシウムが含まれているのはもちろん、牛乳には、たんぱく質、脂肪、炭水化物、ミネラル、ビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれています。

果物
体の調子を整えるビタミンや食物繊維、ミネラルが多く含まれています。1日100g(おかんぶつなら2個程度)が目安。
牛乳・乳製品、果物を食べましょう!

朝ごはんを食べよう*

朝ごはんを食べると・・・

- アトピーが増える (腸のエネルギー源)
- 体温が上昇する
- 集中力・記憶力がアップ (頭がはたらく)
- 活動しやすくなる

朝日を浴び、朝ごはんを食べる
生活リズムを作りましょう!!

朝ごはんを食べて、元気に仕事をしよう!

食事のはたらき

主役を動かす元気のもとになります。
(ごはん・パン・麺)

主役をつくるもとになります。
(肉・魚・卵・大豆などのメインの食材)

副役の調子を整えます。
(野菜、きのこ、海藻などの食材)

汁物、牛乳・乳製品、果物も食べましょう!!
いろいろな食べ物を
バランスよく食べることが大切です!

野菜を食べよう!

1日350gの野菜を食べましょう。

小鉢で約5皿分です。
野菜は緑・赤・白・茶、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。

あなたは野菜
足りていますか?

いつもの食事にもう一度!
1日小鉢5皿を目指しましょう。

食育媒体(食育シール)の作成

働き盛り世代に継続的な食育を行う方法を考えました。

寮生が働く事業所へ、毎日間食として届けているおにぎりに食育シールを貼り、食に関する情報を届けました。



第2回・第3回(のじまスコラ)



「ドーナツとコーヒー」からヨーグルトをプラスするだけならできそう



いずみ会さんに簡単な汁物の作り方を教えてもらいました。

食育講座(テーマ:朝食を食べよう!)
自身の振り返りから始まり、朝食の大切さや、現状からのステップアップ方法を考えてもらいました。

第4回(食育研修会)



食育研修会

今年度の取組みを食育関係機関・団体へ報告し、講演では食育担当者(指導者)として働き盛り世代への食育推進の方法について学びました。

