

# 知内町食生活改善講座

知内町健康推進委員会

## 1 取組の目的

「すこやか北海道21」の普及を促進するため、生活習慣の改善と生活習慣病の予防に関する事業を実施し、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを支援するとともに、生涯を通じた健康の維持・増進に資する。

## 2 取組の内容

保健師、管理栄養士による健康講話及び調理実習を通じた食事指導

年4回の開催

平成23年11月1日（ハマナス地区：12名）、9日（上雷地区：8名）、

平成24年3月27日（小谷石地区：25名）、29日（前浜地区：18名）で実施

内容

- ・ 血圧測定
- ・ 健康講話「高血圧予防」・「塩分のとりすぎに注意」
- ・ 健康体操
- ・ 調理実習「おいしい減塩レシピ4品」  
～黒豆のちらし寿司、さかなのオーロラソース和え、小松菜のごま和え、ふんわり卵のスープ  
～黒豆ごはん、大豆コロッケ、かぼちゃの蒸しパン、温野菜のゴマソース和え
- ・ 試食



結果

- ・ 地区の委員の取りまとめで講座を行い、テーマは地区の要望を考慮した内容とする。講座を通して参加者は自分自身の生活習慣の振り返りや新たな食・調理知識を習得し活用することができた。

## 3 成果と課題

- ・ 生活の基礎である食生活について、調理実習を取り入れた内容にしたので、自分や家族の健康管理のための知識習得や生活習慣改善につながった。
- ・ 地元の特産物を利用した健康レシピを紹介することで、普段の食生活に取り入れやすい。
- ・ 試食をすることで、参加者自身の味覚を確認することができた。
- ・ 地区ごとでの開催のため、生活習慣や健康意識に差があり、アプローチや生活習慣の改善を、地区の特徴に合わせて行う必要がある。
- ・ 町内13地区あるが、1年に4～5地区の実施のため、知識の普及や生活習慣改善に至らない。