

## 地域連携：食育・健康増進

大学のある福崎町と協力し、福崎町の子どもから高齢者までの食育・健康増進のため、講座やイベントを行い、情報を発信しています。

### 活動事例

#### 1. 健康講座・食育研修会の開催

##### (1) 「食でいきいき、健康長寿」高齢者フレイル予防教室（保健センター）

高齢者を対象に低栄養予防や生活習慣病予防を目的とし、講話や個別栄養指導を実施し、より健康で自立した生活を送ることができるように支援する活動です。

講 話 「自らの健康は水から」

第1回 体の奥まで水分補給

第2回 体の中まで届ける食事

第3回 体を元気にする食品選び

第4回 免疫力を高める食事術



個別栄養指導 住民健診結果を基に、食生活の見直しや健全な食習慣の改善を促す。

##### (2) 食育研修会—もち麦を使った調理実習—



#### 2. イベントの実施

##### (1) 福崎町のイベント「食育フェア in 秋まつり」に学生とともに参加し、「食育スタンプラリー」「食育参加型体験コーナー」を行いました。



##### (2) 食育かるた大会を学生とともに行いました。