

# 常陸大宮市食生活改善推進員連絡協議会

食生活改善推進員は、現在 215 人の会員が活動しています。

市では、正しい食生活の知識の普及を目的に、食生活改善推進員連絡協議会が組織され、その推進員が、親子クッキング教室や生活習慣病予防教室、毎月19日には食育キャンペーンなどの食育推進活動を行っています。

## 推進員の役割とは

- \* 1日3食バランスのよい食事ができるように支援すること
- \* 食に関する正しい知識を身につけ、実践できるよう支援すること
- \* 食を通じて郷土料理・行事食を広めること  
市食生活改善推進伝達事業実施要領(一部抜粋)より

バランス食



減塩



▲「食生活に気をつけましょう」と声掛けをしました

## 食育キャンペーンの様子

7月19日、イオン常陸大宮店入口とピサー口入口で、食育キャンペーンを行いました。これは、食育に関する情報が掲載されたパンフレットやティッシュなどを配り、食に対する意識を高めてもらおうと、毎月19日の「食育の日」に行っています。

当日は雨が降っていましたが、推進員が買い物客に「塩分や糖分の取りすぎに注意!」といったパンフレットを配り、減塩や糖分の過剰摂取をしないよう声掛けをしていました。

なお偶数月には、山方のエコスでも食育キャンペーンを実施しています。

## <説明を聞いた人たちの声>

- ・スポーツドリンクに含まれる砂糖の量に驚いた。ドリンクが冷えていると甘さを感じにくいので、これからは気をつけたい。
- ・好きなお菓子にこんなに砂糖が使われていてびっくりした。少しの量を食べるようにしたい。
- ・糖分や塩分の適量を知らなかったので、これからは意識して摂取したい。



▲街頭キャンペーンの様子