

# 伝達講習会～地域と自分の健康を守る～

北斗市食生活改善協議会

## 1 取組の目的

北斗市食生活改善協議会は、地域への伝達という目的を持ち、子ども・男性・高齢者へ世界遺産に認められた日本の食事を地産地消を心がけながら進めている。

## 2 取組の内容

毎年、地域の野菜を使ったメニューを考え、

- ・子どもには楽しく調理して地元の野菜を知る。
- ・男性には冷蔵庫の中の地元野菜を工夫して使う。
- ・高齢者には地元野菜をたくさん食べるためのメニューを紹介する。

上記の内容に加え、みんなで作り楽しい食卓を囲む大切さを伝えている。



【お父さん対象】



【トマトのみそ汁と北斗市の野菜を使ったメニュー】



【料理実習】

## 3 成果と課題

地域の人の食生活の大切さはもちろん、地産地消・適正体重・適正塩分、そして楽しい食卓作りを応援している。会の活動に市からは毎年委託事業の依頼も多く、地域住民（子育て支援センター・保育園・小学校・町内会・老人クラブ等）の参加も増えている。