

# 小樽市食生活展の取組

小 樽 市

## 1 取組の目的

小樽市健康増進計画「第2次健康おたる21」と小樽市食育推進計画を推進するための事業の一環として、広く市民へ健康づくりの知識・食事バランスガイドなどの普及啓発を目的に実施している。

## 2 取組の内容

小樽市保健所（主催）と関連団体である小樽栄養士会・小樽食生活改善協議会と共催で実施した。平成25年度の総合テーマ「元気で長生きするために」に基づき、会場を各担当ブース（3か所）に分けた。周知は、市広報・市ホームページ・新聞等により行った。

### (1) 小樽市保健所

テーマ：「小樽市食育推進計画「たべる」を身につける」  
ー毎日プラス一皿の野菜ー

内 容：市民の健康づくりと食育の推進を目的として実施  
パネル展示

- ・小樽市食育推進計画の普及・啓発
- ・食事バランスガイド
- ・野菜の1日の摂取量

リーフレット配布

- ・小樽市保健所健康増進課事業について各種
- ・食事バランスガイド
- ・野菜の1日の摂取量

講話

- ・「食事バランスガイドについて」2回実施

食事調査

- ・来場者へ食事摂取頻度調査（聞き取り）実施

### (2) 小樽栄養士会

テーマ：「太るも やせるも 食事が基本」  
ー塩を減らしてみませんか？ー

内 容：市民に食生活改善の取組を普及することを目的として実施  
パネル展示

- ・食事の食塩量
- ・食品中の食塩量

リーフレット配布

- ・減塩関係リーフレット
- ・各種病態別リーフレット

栄養相談

- ・希望者（来場者）



【会場全体】



【小樽市保健所会場】



【講話の様子】



【小樽栄養士会会場】



【展示物】

(3) 小樽食生活改善協議会

テーマ：「年代別食事バランスガイドの普及」

内容：市民に食生活改善の取組を普及することを目的として実施

パネル展示

- ・食事バランスガイド
- ・メタボリックシンドローム等

料理展示

- ・バランスのよい食事（1日分）
- ・おすすめ献立（減塩・野菜料理等）

料理試食（2品）

- ・野菜たっぷりアボカドカレー
- ・昆布ときのこのさっと煮

野菜 350 g 当てクイズ

身長・体重・腹囲計測・BMI 計算



【パネル・料理展示】



【野菜 350 g 当てクイズ】



【会場全体】



【来場者へ説明】

### 3 成果と課題

(1) 成果

- ・来場者は 632 名と昨年より増加しており、周知啓発の目的は達成できた。
- ・野菜 350 g 当てクイズ、料理の試食、身長・体重・腹囲計測、BMI 計算など体験型のコーナーは好評であり、正しい知識の普及ができた。また、講話・栄養相談コーナーでは、食事に関する日頃の疑問などを気楽に相談していただき、食生活の改善の一助となった。

(2) 課題

- ・来場者は高齢者が中心であり、壮年期世代へのアプローチの強化が必要である。
- ・また、当市の食生活の現状は、20～30 代の男女で朝食の欠食が多いなどの点から、若い世代や、家族連れで参加できるイベントとなるよう、開催日・曜日・時間帯の設定、開催会場の選択などについて検討する必要がある。