

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	南アルプス市食生活改善推進員会
取組の名称	いきいきサポートチーム研修会の実施
実施時期	令和7年9月19日(金)
取組に該当する食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう  <input type="checkbox"/> 2 明ごはんを食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない  <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう   <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう  <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう  <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう  <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう  <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう   <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう  <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう 
取組内容	<p>南アルプス市食生活改善推進員のうち、いきいきサポートチームに所属している会員34名が参加し、「メタボ予防からフレイル予防への切り替え」をテーマに調理実習を行いました。</p> <p>調理実習では、1月に予定している市民向けの食育教室「生涯骨太クッキング」で調理するメニュー4品（主菜1品、副菜2品、デザート1品）を調理しました。高齢者に特にしっかりとつけてもらいたいなんばく質とカルシウムをしっかりとれるレシピを考えました。味付けや食材の切り方などでいくつか改善点があがったため、修正してより良いレシピで食育ができるようにしたいと思います。</p>  