

○平成30年度の食育ワークショップの開催状況

1. 東北地域における食育活動

(1) 健康と食を考えるワークショップ

食事サービスを通じて地域の高齢者に直接向き合っているボランティアグループなどと連携し、平成30年11月18日（日）に仙台市のメルパーク仙台において「シニア世代の健康と食を考えるワークショップ」を開催し、103名が参加した。

①基調講演

高齢者の栄養問題を長年研究し、介護予防のための栄養改善プログラムの第一人者である熊谷修先生（学術博士）から、「地域で広めたい健康長寿のための食生活情報－食品摂取の多様性を促す正しい方法－」と題した基調講演が行われた。

②昼食

事前にホテル側に多様な食材を使った高齢者向けの食事のメニューを依頼し、10食品群の食材を全て使用した弁当を準備してもらい、メニューを作った料理長から料理の内容の説明を受けてから全員で食事を摂った。

③事例報告

全国食支援活動協力会から、食を通じて多世代が集う居場所づくりを行う各地のボランティアグループなどの具体的な活動内容の紹介が行われた。

また、仙台市で高齢者などへ配食サービスを行っている7つのボランティアグループからなる「食事サービスネットワークみやぎ」から、地域に根ざした市民参加型の配食サービスの実施状況や抱えている課題などの説明があった。

④グループワーク

参加者全員が6名ずつのグループに分かれ、健康長寿をめざした食生活と食でつながるボランティア活動の2つをテーマとして意見交換を行い、いくつかのグループから発表が行われた。

(2) レストランにおける食育教室

株式会社カルラが運営する「和風レストランまるまつ」の成田店（宮城県富谷市）において、平成30年11月20日（火）に「シニア世代のための食育教室」を開催し、26名が参加した。

最初に、食育学習会として、老化を遅らせ健康で生き生きとした生活を送れるようにするためには、多様な食品を摂取する食事習慣をつけることが重要であることなどを説明し、その後、料理長に依頼し準備した高齢者向けのバラエティーに富んだ食材を使った料理を摂った。

2. シニア世代のための食育ワークショップ

高齢者の食生活の課題に対応するため、(株) きわむ元気塾と共同で、「高倉町珈琲大井町店及び狭山店」に於いて「シニア世代のための食育教室」を開催した。

開催日及び場所	平成30年11月12日(月) 高倉町珈琲大井町店 11月15日(木) 高倉町珈琲狭山店
プログラム	第一部：食育講座『健康長寿をめざす食生活とは?』 ①シニア世代の栄養摂取の現状と課題 ②望ましい食生活のあり方 第二部：食事体験『バランスのとれたおいしい食事体験』 ビーフシチュープレート (サラダ、ビーフシチュー、雑穀米)

(参加者36名)