

# あわら市食生活改善推進員 連絡協議会



若い世代への伝承料理教室

「健康応援メニュー」を  
試食にして配布



親子向けの料理教室

## 地域での食育活動

### どんな活動？

生活習慣病予防のため、市民健診にて生活習慣病予防メニューの試食会を実施し、長きにわたり取り組んでいます。また、毎月25日を「おばあちゃんの味の日」として試食会や料理教室を実施し、伝承料理の普及・啓発、健康づくりに取り組んでいます。

### 活動のきっかけは？

市民健診の試食会は食生活を中心に生活習慣病予防を推進する目的で始まりました。

「おばあちゃんの味の日」事業では、食卓にあがる機会の少なくなった伝承料理を若い世代へ普及・啓発し、健康づくりを推進するために実施しています。

毎年度、「おばあちゃんの味レシピ集」を作成！

#### おばあちゃんの味レシピ集

「おばあちゃんの味の日」～伝えよう昔の味を～



毎月25日「おばあちゃんの味の日」として、時代の流れとともにうすれてきた伝承料理の作り方を紹介しています。

### 今後の主な 展開予定...！

- ・今後も継続してより多くの市民に普及・啓発を図るため、親子や若い世代を中心に幅広い年齢層に向け情報発信を行いたいです。
- ・生活習慣病予防のための「バランスの良い食事」や、伝承料理の教室を開催し、更なる普及・啓発を図ります。