

本渡分会活動報告（2023.12.20）

「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト（第3弾）の取り組み」を開催しましたので報告します。

1) 実施概要

目 的：「ヘルスサポーター」の育成を通じた普及活動を行う。

対 象：天草市立本渡看護専門学校 2年生 36名

日 時：2023年12月20日（水） 8：30～12：00

場 所：複合施設こらす 会議室B・C 調理室

調理実習：献立ーガパオライス風、ころころサラダ、牛乳プリン

2) 内容

受 付	受付
開催行事	挨拶、趣旨説明、食改自己紹介、レシピ説明 他
講 話	テキスト（食活ゼミ） 講師：食改メンバー（食育アドバイザー） 山本友保
調理実習	6グループに分かれて調理室で実習
実習献立	ガパオライス風、ころころサラダ、牛乳プリン
試食・後片付け	
閉 会	ヘルスサポーターカード授与、アンケート記入 他



<学生の感想（ヘルスサポーターになってやりたいこと）>

- ・やさしいの重要性がわかり、野菜を取り入れたメニューを作っていきたい。
- ・今回学んだことを他の人に伝えていこうと思いました。
- ・塩分を控えて野菜をしっかりと、バランスのよい食事を摂るようにしたいと思いました。
- ・料理（自炊）をしていきたい。
- ・朝食を摂る大切さや野菜を食べることの大切さを学んだ。
- ・講話は具体的でわかりやすかった。

「ヘルスサポーター」とは・・・

ヘルスサポーターは、2000年スタートの第三次国民健康づくり運動「健康日本21」に対して、日本食生活協会がこの健康づくり対策に多くの賛同者を得ることが急務と考え、独自に構想を掲げ事業化して養成した地域ボランティアです。

食生活改善推進員と一緒に健康づくりの担い手となって、それぞれのネットワークを活用しながら地域で普及することで、誰一人残さず実効性を持った「健康日本21（第三次）」実施に向けて基盤づくりを展開していくことです。



「食活ゼミ」の講話中



実習中です！



ヘルスサポーターカード
授与式



最後に今日の感想を
真剣に書いています！