

【様式 1】

① 食育月間の取組

課・事務所・市町名	養父市
取組の名称	毎日元気にクラス
実施時期	6～7月、翌1～2月（約10地区／年）
取組内容	<p>「たんぱく質をしっかりと食べよう！」フレイル予防</p> <p><b>【教室概要】</b></p> <p>フレイル・虚弱予防を目的に健康長寿の3本柱「運動・栄養・社会参加」を20回のコース(週1回／半年)で学ぶことが出来る地区単位の教室です。教室後半には継続実施にむけた支援も行うため、終了後に継続実施する地区は多いです。平成26年からモデル実施した地区も含め、終了した地区は計72か所である。</p> <p><b>【対象】</b></p> <p>市民(65歳以上)：6/20(7名)、6/28(12名)、6/29(13名)</p> <p><b>【内容】</b></p> <p>14回目にあたる栄養回に、行政栄養士が訪問してフレイル予防のために必要なタンパク質についてと食品摂取多様性スコアについて講話を行います。また、14回までに「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン・ミネラル」「骨を強くする栄養素」について紙芝居を用いて、笑い与健康お届け隊(養父市シルバー人材センター)から学んでいることを受け、学んだ内容のおさらいをクイズ形式に復習する。</p> <p><b>【備考】</b></p> <p>本市では令和3年度に「養父市ライフステージ別食育行動目標」を策定。フレイルを知り、食事や運動から予防に努める市民を増やす。</p>

