

## 三重県食生活改善推進連絡協議会の取組

### (健康づくり全般)

#### ○食育推進活動

##### ①ライフステージにあった食育教室

- ・ 幼児のための食育
- ・ おやこの料理教室
- ・ 男性のための料理教室
- ・ 高齢者のための低栄養教室

##### ②啓発

- ・ 「毎月19日は食育の日」(共食や食事を楽しむ)を健康づくりイベント等でのチラシやレシピ配布など啓発活動

### (生活習慣病予防)

#### ○野菜摂取量350g、うす味習慣の普及啓発事業

- ・ 高血圧予防教室・・・減塩料理教室
- ・ 糖尿病予防教室・・・メタボ予防料理教室(勉強会)

### (メンタルヘルス対策)

#### ○こころの健康づくり活動

- ・ 上記の健康づくり・食育推進活動の中で、地域での仲間づくりを通じたこころ健康づくりを行っています。

### (介護予防対策)

#### ○ロコモ予防と認知症予防活動

- ・ 介護予防教室開催時における予防食の普及・啓発
- ・ 認知症予防教室開催時における予防食の普及・啓発

### (その他)

#### ■予防接種の啓発

#### ○環境浄化活動

- ・ ごみゼロ推進事業への協力
- ・ 地産地消活動
- ・ 伝統食の継承