

食生活改善推進員を核とした「健康的な食事」地域普及研修【県央保健所】 令和7年矢巾町食生活改善推進員協議会全体研修会

- 1.実施期間：令和7年4月10日（木）
- 2.実施場所：矢巾町保健福祉交流センター（さわやかハウス）
- 3.対象者：矢巾町食生活改善推進員協議会会員 47名
- 4.実施内容：講義「しっかり食べて太りにくいスマート和食®について」
 - 食事と血糖値の関係、気になる症状
 - 今の食事と昔の食事の違い
 - しっかり食べて太りにくいスマート和食®、暮らし方3箇条、食事の質5か条
 - 岩手の健康課題と健康いわて21プラン（第3次）
 - ※講義前に自分の食生活を省みるため野菜摂取量チェックを行った。
- 5.取組の効果：地域の食生活改善を担うボランティアリーダーが、健康になれる食事の考え方を理解し、自分達の役割を認識することで、健康的な食事が地域全体に波及効果が期待できる。



【受講者アンケートの結果】

- ・研修会の満足度 90.2%
- ・スマート和食を実践したい。
- ・健康のための食事の大切さがわかった。



【健康長寿のまちづくりを目指して】

- ・野菜の適正摂取と減塩の普及。
- ・地域一丸となった取組。

健康的な食事推進マスター活動支援研修会

【中部保健所】

- 1.実施期間：令和7年11月11日（火）10：00～12：00
- 2.実施場所：北上市保健・子育て支援複合施設hoKko けんしんホール
- 3.対象者：管内食生活改善推進員21名、事務局5名



4.実施内容：

- ・ 県及び管内の健康課題を振り返り、健康的な食事（スマート和食）の実践のための講義を行った。
- ・ 講義のあとは、体験型栄養教育システム「食育SATシステム」の体験を盛り込んだ。各市町の推進員がランダムでグループを作り、対象者の年齢、性別、身体活動量などを即席で設定し、その対象者のあった献立作成を行った。
- ・ 体験後は、作成した献立の紹介と、難しかった点や体験を通じて学びとなった点などを共有した。



5.取組の効果：

- ・ アンケートの結果から、講義及びSATシステムの体験について、ほとんどの方に理解を得られた。
- ・ 特にSATシステムは「工夫次第でいつもの食事もより健康になることが分かった」「即席のグループ分けによりほかの協議会さんと交流ができて楽しかった」と、楽しみつつ実践的に学べるツールとして大変好評であった。



健康的な食事推進人材育成事業

食生活改善推進員を核とした「健康的な食事」地域普及研修会【奥州保健所】

1. 実施期間：令和7年9月11日（木）11：00～13：00
2. 実施場所：奥州市水沢地区センター 1階 調理室
3. 対象者：岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会
胆江支部会員
4. 実施内容：
スマート和食®理論を活用した献立例の紹介、調理実習
5. 取組の効果：

「普段の食事にぜひ取り入れたい」「早速地域に持ち帰り活動していきたい」等の感想が寄せられ、調理実習を通して、楽しみながら理解を深めることができた。



健康的な食事推進マスター活動支援研修

【一関保健所】

1.実施期間：令和8年1月27日（火）

2.実施場所：管内の高等学校

3.対象者：管内の高等学校の養護教諭等

4.実施内容：両磐地域の健康課題と食生活の現状と課題等について、主要な保健医療データの分析等による経年グラフの「見える化」を用いながら、生活習慣病予防について説明（情報提供）した。



5.取組の効果

- ・学校保健が取り組む生徒の肥満予防等の健康づくりにおいて、本研修を通して関係者の知識習得の支援につながったものと思われる。
- ・主要な保健医療データの分析等による経年グラフの「見える化」を用いて、地域の健康課題を情報提供することにより、学校保健における健康づくり支援の充実につながった。
- ・今回、県で実施している「生活習慣予防支援システムに伴う生活習慣アンケート調査」の参加協力について周知した。また、「生活習慣予防支援システムに伴う生活習慣アンケート調査」の趣旨を改めて説明し、関係者の理解を促した。

「健康的な食事」地域普及研修会

【大船渡保健所】

1.実施期間：令和7年9月18日（木） 10：00～13：00

2.実施場所：住田町役場 町民ホール

3.対象者：食生活改善推進員（大船渡支部） 61名

4.実施内容：

○報告「大船渡市大規模林野火災における避難所での食生活改善活動」

○講話「健康いわて21プラン（第3次）と健康的な食事（スマート和食）について」

- ・岩手県および気仙地域の健康課題と健康的な食事（スマート和食）について講話を実施した。
- ・併せて、令和7年2月に発生した大船渡市大規模林野火災における避難所での食生活改善活動についての報告も行い、大規模災害時であっても限られた資源の中で健康的な食事を普及する方法等についても学びを深めた。

5.取組の効果：（箇条書き）

- ・「本日の学びを参考に自分の健康、地域住民の健康のためにスマート和食をたくさん作りたい」などの感想があった。
- ・研修会后、「プレ働き世代」である地域の高校生を対象に、食生活改善の事業を実施した。



関係機関と連携した「健康的な食事推進人材育成事業」

～おいしい食事はお口の健康から～

【釜石保健所】

- 1.実施期間：令和7年8月21日（木） 10：00～12：10
- 2.実施場所：釜石地区合同庁舎 4階大会議室
- 3.対象者：管内食生活改善推進員会員等 59名
- 4.事業の目的及び実施内容



➤ 目的：家庭における望ましい食生活の実践のため、食生活改善推進員に「健康的な食事 スマート和食®」の実践ノウハウを研修することにより、地域活動を通じて家庭における食生活改善の一層の充実を図る。

➤ 実施内容：①岩手県歯科衛生士会による講話及び演習

テーマ「おいしい食事はお口の健康から～お口はリズムカルに動いていますか」

②釜石保健所による「スマート和食®」ミニ講話 ③情報交換

5.事業を企画するにあたって工夫した点

➤ 岩手県歯科衛生士会から、お口の健康についての話を嚥下食用ゼリーの試食や噛む力チェックなど体験型の演習を交えながら分かりやすく説明いただいた。

➤ 地域におけるスマート和食の活用や野菜摂取量の増加を図るための活動について、ミニ講話の他、グループワークを取り入れ情報交換を行った。

6.事業の評価

➤ 噛む力チェックやオーラルディアドコキネシス（口の運動機能を見るテスト）等を体験し、自身の健康チェックになったと好評。飲み込む力、噛む力があることで食事も楽しくなるといった言葉に共感する食改さんが多かった。

今後も体験型の楽しく学べる研修会を開催し、会員のモチベーション維持につなげたい。



食生活改善推進員を核とした 「健康的な食事」地域普及研修会

【宮古保健所】

- 1.実施期間：①令和7年10月17日、②令和8年2月13日
- 2.実施場所：①岩泉保健センター、②田野畑村保健センター
- 3.対象者：食生活改善推進員養成講座受講者 ①10名 ②15名
- 4.実施内容：宮古地域の健康課題と食生活の現状に加え、スマート和食の基本理論について、養成講座の受講者を対象に研修会を実施した。
- 5.取組の効果：
 - ・スマート和食の基本理論が身につけていない、養成講座の受講者に対して、スマート和食の基本理論を伝えることができた。
 - ・講座内にクイズなども組み込むことで、考えながら学ぶ体制を作ることができた。
 - ・県内及び管内の主要課題について、全国や県内と管内を比較するグラフや表、イラストを用いて「見える化」を行い、情報提供することで理解を深めることにつながった。

「健康的な食事」地域普及研修会

【久慈保健所】

- 1.実施期間：令和7年8月27日(水) 11:00~13:00
- 2.実施場所：久慈地区合同庁舎 2階 栄養実習室
- 3.対象者：岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会久慈支部会員のうち、地域・組織のリーダーとして今後の活動が期待できる方
- 4.実施内容：健康的な食事（スマート和食®）理論を活用した献立例の紹介及び調理実習

5.取組の効果：

- ・「薄味かなと思いましたが、食べてみるとちょうど良かった」「手間もそんなにかけないし、手軽にできて出来上がりも良かった」等の感想があり、実際に作って食べてみることで、健康的な食事の味付けや調理法を体験いただくことができました。
- ・参加者全員が本研修を今後の生活や食改活動で「とても活かせる」又は「活かせる」と回答し、「今後の地区活動で活かしていきたい」「家族に作って食べさせたい」等の声も寄せられるなど、健康的な食事の地域・家庭への普及も期待できる研修会となりました。



実習メニュー

麦ごはん

チキンのハニーマスタードソース
ブロッコリーとえびのサラダ
ごぼうのコンソメスープ



食生活改善推進員を核とした「健康的な食事」地域普及研修会

- 1.実施期間：令和7年9月1日（月）
- 2.実施場所：岩手県二戸保健所 栄養実習室
- 3.対象者：岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会二戸支部内
市町村協議会 会員及び事務局 20名
公衆栄養学臨地実習生 5名
- 4.実施内容：講義及び調理実習
「健康的な食事「スマート和食®」を作ってみよう」
- 5.取組の効果：
 - 参加者のアンケートから、全員が「大変満足」、「満足」との回答を得た。
 - 自由記載では、「様々な食材を使用することで薄味でも満足感があった。」、「脂質を減らしながらたんぱく質の比率を増やす意識を学んだ」等の記載があった。
 - 「実習生と交流できてよかった」という感想があり、学生からも「岩手県の取組を実践的に学ぶことができ良かった。」と回答があり、学生実習のカリキュラムに組み込む有用性も感じた。
 - 当日調理したメニューの調理工程を分かりやすく撮影したクッキング動画を振興局公式Instagramに掲載し、参加者以外にも広く健康的な食事に関する情報発信を行うことができた。



Menu

麦ごはん、たらのアクアパツァ、はくさいのサラダ、根菜のきんぴら



- 1.実施期間：令和7年10月6日（月）
- 2.実施場所：肴町商店街アーケード内
- 3.対象者：一般市民
- 4.実施内容：減塩についての展示
 - ・岩手県の現状と目標塩分摂取量
 - ・かるた式減塩の工夫（調理するとき、食べる時）
 - ・料理に含まれる塩分量（料理カード使用）
 - ・リーフレット配布
 - ・減塩の工夫についてアドバイス
- 5.取組の効果：パネル展示を見ながら、県民の塩分摂取量の現状や目標量、普段食べている料理の塩分量を知り、どんな工夫ができるかを「かるた式」で分かりやすく説明したことで、減塩の重要性と具体的な実践方法までの一連の流れを伝えることができた。

