

7 食と健康をテーマにアドバイス

(1) 食と健康、地産地消

神奈川県では平成 25 年～27 年にかけて、食と健康、地産地消をテーマに「医食農同源食材活用事業」を県内の農産物直売所で実施しました。

「食と健康お任せタイプ」を除いた「時短と商品関心」、「食と健康マルチ関心」、「料理関心保守」の 3 タイプの合計は、利用者の 9 割近くになります。この 3 タイプすべてが健康に気をつけています。

今まで、食についてのレシピやイベント開催のポイントを述べました。直売所独自で開催が難しい面は、「健康」へのアドバイスです。地元の機関と連携して、無理なく継続できる関係をつくってください。

(2) 無理なく継続、他の機関と連携して WinWin の関係を

健康をテーマに連携できる可能性のある機関です。

ア 市役所、区役所の保健福祉事務所、健康づくり課

イ 大学の栄養学部の研究室

ウ 病院の栄養指導室 など

健康づくり課などは市民向けに健康講座を開催しています。「健康講座と同じ内容を直売所でも実施してほしい」という提案から連携をはじめませんか。休日でも、土曜日と日曜日の利用者は異なります。同じ内容を繰り返しても、マンネリとなることは少ないので、パターンを作って曜日を変えて実施することで、お互いに無理のない内容と回数で取り組むと継続できると思います。

協力機関を紹介するチラシや所属で開催する講座案内などを配布することで、お互いにとって良い連携になります、



図 18 病院が出張した健康相談コーナー



図 19 大学による食生活診断

(3) 健康イベントの事例紹介と利用者の声

イベントのヒントとして、「医食農同源食材活用事業」の実施結果から、健康に関するイベントのメニューと利用者から健康講座への要望を紹介します。

- ア 血管年齢と血圧測定（市の保健福祉課との連携）
- イ 歯の健康と噛み方講座、栄養相談（JA 保健師、栄養士との連携）
- ウ 運動機能を測定する口コモ度テスト（市の保健福祉課との連携）
- イ 野菜はかりゲーム（大学との連携）
- ウ 病院保健師による健康チェック（病院との連携）
- オ 食事の栄養バランス診断（大学との連携）
- カ 野菜の色と機能性クイズ（大学との連携）
- キ 骨密度測定（利用者の要望）



図 19 歯の健康と噛み方講座、栄養相談



図 20 野菜の色と機能性クイズ



図 21 大学生による食育イベントの様子（冬の野菜をテーマにしたクイズ）