

【ヘルスプロモーション実践活動】

**(1) 地域で豊かで持続可能な食について考える**  
**～ヘルスプロモーションの視点から～**

はじめに

持続可能かつ食への満足度の高い食生活 = 「さすてなて一ふる」さらに

地域ボランティアの担い手不足、COVID-19蔓延で、**会員組織の維持・活動の継続が困難**

- ▶ 住民のQOL向上
- ▶ 豊かな地域や食の伝承

現状

- ・ 持続可能な食について、日本では広くは認知されていない
- ・ 諸外国で検討されたものは適応しづらい部分あり
- ・ 持続可能な食と食への満足感との関連は不明
- ・ 地域により合った、「さすてなて一ふる」は明らかでない

【本活動】

「さすてなて一ふる」について、住民や地域ボランティアと考え、実践するための場を立上げ、推進のための企画立案を実施

活動内容と活動成果

青森県北津軽郡鶴田町で活動



活動1 「さすてなて一ふる」とは何かを探索する

▶ ワークショップ（食生活改善推進員6名）

鶴田町食生活改善推進員が考えた「さすてなて一ふる」の要素



- 地産地消・旬
- 食品ロスの削減
- 共食
- 健康的な食習慣
- 手作り料理
- 好きなものを食べる

活動2 「さすてなて一ふる」実践に向けた実践（アプローチ）を皆で考える

▶ グループインタビュー（食生活改善推進員8名）

実践案の一例

給食の場を活用し、鶴田町の特産品を食べることで、地球への負荷を減らすことを試みる実践案

惣菜に野菜を追加することで、食に関する課題の解決と食文化の伝承を試みる実践案

令和4年度：本活動で出された実践案を基に企画し、地域で普及活動を実践予定

青森県立保健大学のヘルスプロモーション実践活動研究の概要

