

## 令和4年度 和田まちづくりセンターの主な取組

事業名

### お魚を使った男性料理教室

P

#### ●事業実施に至った背景、目的

令和2年度公民館運営推進委員会の会議の中で、「食を通じた健康作り」が必要という意見があり、旭支所の栄養士に相談。浜田市水産業振興協会が取り組んでいる、魚食普及推進事業を教えていただく。旭地区の男性は脳卒中の割合が高いため、魚を使ったバランスの良い食事を学び、生活習慣の見直しに繋げることを目的として、事業をすることとした。

#### ●事業を実施するまでの過程(関係機関との打ち合わせ等)

浜田市水産業振興協議会に魚啓発促進事業計画書提出 (令和4年8月)  
水産振興課と使用する魚等の相談 (令和4年8月～4回)  
講師と事業の目的やメニューなど話し合い (令和4年8月～10月 6回)  
食生活改善推進委員に参加者の補助依頼 (令和4年9月 1回)

D

#### ●事業の概要

- ・水産業振興協会の「魚食普及推進事業」を活用し事業を構築。事業の目的を明確にする。  
→家庭で繰り返し調理ができるよう「誰でも手に入れやすい魚」を使用し、調理の基礎(3枚おろしや煮つけの仕方など)を学ぶ。  
→「食事＝健康」を意識し、食への関心を高め、生活習慣や食生活の見直しと予防に繋げる。
- ・地域にチラシの配布や無線放送を流し周知
- ・事業の開催

C

#### ●事業実施後の振り返り

- ・料理の得意な方が苦手な方を手伝い、協力する姿がみられた。
- ・包丁の研ぎがうまく、さばきにくかったので、来年は「包丁を研ぐ」事業を行おう、と次回に繋がる声があった。
- ・旭町特産の梨をすりおろし砂糖の代用や、薄味にし、食材の香を楽しむことを学ぶ。今後、バランスの良い食事を心がけ、食生活の見直しや改善につなげてほしい。

A

#### ●令和5年度以降の方向性

- ・料理教室のみではなく、軽スポーツ(吹き矢、ポッチャなど)で男性が集いやすい交流の場を作り健康意識の向上や維持、増進を図る。
- ・和田地区は高齢者率56%と非常に高いが、元気な高齢者が増え、いつまでも楽しく過ごせるように「参加してみよう!」と思う事業を展開する。

