

様式2 野菜マシマシ関連の取組 実施報告

項 目	記 載 欄
市町・健康福祉センター名	伊東市
取組の名称	ラクベジ料理動画を YouTube で配信と料理教室で実施
実施時期又は日時	8月18日～
実施場所(所在地)	料理教室実施場所 伊東市健康福祉センター
参加者(人数)	市民にメール配信:4,138人 LINE 配信:5,370人
取組内容	<p>【目的】多様な暮らしをする市民が、自ら健全な食生活を実践できるよう、ICT 等により情報提供し、毎食、野菜料理を組み合わせた栄養バランスの良い食事の習慣化を目指す。</p> <p>【内容】簡単に野菜を摂取できるレシピの普及啓発</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 料理動画配信レシピ 1食野菜 203g使用 (エネルギー531 kcal 食物繊維 10.4g 食塩相当量 2g) 暑い夏に火をつかわないで簡単に野菜摂取できるレシピ ② 動画配信のお知らせに「野菜の日」について掲載 ③ 料理動画レシピを教室で実施 2回 42人 8月18日 親子クッキング教室 市民29人 JA ふじ伊豆ファーマーズマーケットいで湯っこ市場から野菜の特徴、栽培等についての DVD 提供があり、視聴後、伊東産のアイランドルビーを使用した調理実習を実施 8月23日 市民13人 <p>【対象者】市民</p> <p>【主催】伊東市健康保養地づくり実行委員会(健康推進課)</p> <p>【連携部局】伊東市健康づくり食生活推進協議会 JA ふじ伊豆ファーマーズマーケットいで湯っこ市場</p> <p>【実績】8/18～8/25時点の動画視聴回数 173回</p> <p>【成果】料理教室参加者の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・苦手な野菜があったけど、美味しく食べることができた。 ・家庭でまた作ってみます。など <p>以下の URL をご参照ください。 https://www.city.ito.shizuoka.jp/gyosei/soshikikarasagasu/kenkosuishinka/kenko_fukushi/1/syokuiku/1/12159.html</p> 