

団体名 Good Life Cooking (長門市)

代表者名	長井 彩子	団体の目的
構成員数	5人	食を通じた健康に関する活動を行い、健康寿命の延伸と長門市の飲食店の盛況に寄与する。
設立	2019年(R1)年5月	
問い合わせ先	080-3872-6683 (長井)	

事業名 全世代を対象とした食を通じた健康づくり事業

事業の目的 ・妊婦から子ども、高齢者にいたるまで、全世代を対象とした食を通じた健康づくり事業を行うことで、長門市の健康寿命を県内1位にする。

- 事業の内容**
- ・オンラインで参加！マタニティ交流会&勉強会
開催日：8月28日 12:00~14:00 場所：旧伊上小学校
内容：妊産婦を対象とした栄養バランスについての学びと交流
 - ・オンラインで参加！交流会&勉強会
開催日：9月15日 13:30~14:30 場所：オンライン (LINE)
内容：中高年を対象とした栄養バランスについての学びと交流
 - ・お子さんも参加可能！青空ヨガ&食で交流
開催日：9月25日 11:00~13:00 場所：長門湯本温泉温湯前広場
内容：子育て中の親子によるヨガ体験、栄養バランスについての学びと交流
 - ・山口応援プロジェクトで交流会&勉強会
開催日：10月11日 11:00~13:00 場所：山口起業ビル
内容：中高年を対象とした健康管理についての学びと交流
 - ・向陽小学校家庭教育学級メンバーで交流会&勉強会
開催日：10月15日 11:00~13:00 場所：向陽小学校
内容：小学生の母親を対象とした食事づくりについての学びと交流

事業の成果

- ・世代別に開催したことにより、世代に合わせた栄養教育を行うことができた。
- ・飲食店とともに栄養バランスの整った弁当を開発し、飲食店に栄養教育を行うことができた。

活動現場レポート オンラインで参加！交流会&勉強会 (R2.9.15/長門市中央公民館)

この日は、長門市中央公民館のサークル「たのしいスマホ」の皆さんを対象に、講師がいる会場と参加者がいる会場をLINEのビデオ通話で繋ぐ形式で、栄養バランスについての勉強会が開催されました。

参加者が長門市の飲食店「さわやどり」の弁当を食べた後、講師から、食物繊維の量を増やすため主食を雑穀ごはんにしたことや、たんぱく質や糖質のバランスをとるために、黒豆の煮物とそうめんうりの酢の物を入れたことなどの説明がありました。

続いて、あらかじめ提出された参加者からの質問に対し講師が回答され、血糖値の急上昇を防ぐ食べ方など、健康になる食事について熱心に学ばれました。



2人1組でスマホを操作



LINEを使う様子