單位：衛生局-保健科
聯絡人：鄭綉錦 科長
電話：049-2222473
地址：南投縣南投市復興路 6 號

南投縣政府衛生局再創佳績！
營造共餐據點健康飲食環境競賽 榮獲全國佳作

面對超高齡社會挑戰，南投縣政府衛生局積極響應衛生福利部國民健康署「國民飲食指標」，針對長者全穀雜糧攝取不足及營養識能偏低問題，推動「健康微穀粒，營養有活力」特色專案。透過社區營養師專業輔導、實作體驗及多元宣導，輔導全縣 277 家社區共餐據點，成功提升長者全穀雜糧攝取率，打造具在地特色且可持續推動的健康飲食模式。

在據點服務近 5 年的廚工蘇媽媽分享，過去總認為長者飲食應多攝取蔬菜，才能補充足夠膳食纖維，但部分長者食量有限，往往難以吃進足量蔬菜。透過參與衛生局辦理的全穀營養課程，才進一步了解到全穀雜糧不僅富含膳食纖維，也含有多種維生素及礦物質，是日常飲食中重要的營養來源。課程後，她開始在據點供餐及家中料理時，運用全穀米、地瓜、南瓜等食材搭配餐點，取代部分精製白米，不僅讓餐食更加多元，也希望透過自身烹調習慣的改變，讓據點長輩及家人都能吃得更營養、健康。

南投縣政府衛生局局長陳南松表示，社區共餐據點不僅提供長者日常餐食，更是推動健康促進及營養照護的重要場域。此次獲獎是對本局長期投入社區營養服務的肯定，也感謝共餐據點、第一線工作夥伴及社區營養推廣中心營養師共同努力，讓營養專業走入社區、落實於每一餐。未來將持續深化社區營養輔導，結合在地特色與長者需求，打造友善健康飲食環境，守護南投長者健康，促進幸福樂齡生活。