

食生活改善推進員こと『食改さん』をご存知ですか？



上ノ国中学校郷土料理体験



高校生の食育教室

ブルーのエプロンと三角巾姿をトレードマークに、『食』の分野で、まちの健康づくりに取り組んでいる食改さんをご存じですか？

食改さんは、食改養成講座などに参加し、基礎的な栄養の知識や最新の食に関する問題などについて学んだ身近な食の相談役で、そこから日々の自分自身の生活を見直し、家族の食生活に活かし、その後、食改さんとしてご近所、地域に出向き食生活のためのサポーターとしてボランティア活動を行っています。

栄養の基礎知識だけでなく、実際に日々の生活から生まれた知恵、経験からのちょっとした工夫を教えてもらえる食改さんの教室は、日常生活にすぐに役立つと好評です。

■食改さんの活動

食改さんの活動はうす味の味噌汁の普及に力をいれておりますが、各地区での教室や介護予防まつりなどでライフスタイル、年齢、食習慣にあわせていろいろな角度からの食の健康づくりを進めています。

<教室の紹介>

対象	教室の内容など	活動の種類
8ヶ月の赤ちゃん	「もぐもぐ教室」 離乳食の適量、味、かたさについての試食	自主活動
小・中・高校生	「上ノ国の郷土料理体験」 イカめし、ごっこ汁などの郷土料理の調理実習	依頼活動
	「フライパン1つで簡単・ヘルシークッキング」 フライパン1つでバランスの良い献立の調理実習	自主活動
成人	「生涯骨太クッキング」 骨量測定と骨がよるこぶ食事の調理実習	自主活動
高齢者	「健幸長寿のための食事（介護予防まつり）」 一日に必要な野菜の重量あてゲームや減塩献立の試食	依頼活動

あなたも『食改』さんになりませんか？

町では8月下旬から11月まで全9回食生活改善推進員養成講座を実施します。興味のある方はお気軽に保健福祉課健康支援グループまでご連絡ください。

