

食に関心のあるあなたへ

食生活改善推進員になりませんか？

「食の勉強がしたい」「自分や家族の健康を守りたい」「新たな仲間づくりをしたい」と思っている方、食生活改善推進員(通称：食改(しょっかい)さん)として活動してみませんか？

食改さんとは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生活習慣病予防や食育など幅広い世代に食の大切さを伝える活動をしています。

主に、「おやこの食育教室」や「お正月料理」などのテーマに沿った調理実習、市の栄養教室の試食づくりやレシピ考案などのお手伝い、「だし活」を広める活動などを行っています。



だし活を広める活動の様子



調理実習の様子

私たちと一緒に活動しましょう！

市民の方であれば、養成講座を受講し、食育や運動など健康づくりについて学ぶことで、食生活改善推進員として活動できます。料理が苦手な方も大歓迎です(男女問いません)。

養成講座日程・内容(20時間の受講を原則とし、下記の日程で受講できない方には柔軟に対応します)

日時	内容	概要
8月18日(木) 10:00~14:30	開講式 講義 食改さんってどんな人？ 講義 知って防ごう！食中毒	食改さんの活動について、先輩のお話を聞きながら学びます。
8月26日(金) 13:00~16:00	講義 献立づくりの基本 講義 “食育”ってなんだろう 講義 今から知りたいフレイル予防	献立づくりが苦手な人もこれで安心！バランスのよい献立づくりができるようになります。
9月12日(月) 10:00~14:00	調理実習 作っておいしい！ヘルシーレシピ 講義 健康日本21を学ぼう	仲間と楽しく料理を作ります。料理で心も体も健康に！
9月28日(水) 10:30~15:30	講義 健康づくり栄養教室 実習 献立を立ててみよう①	減塩のコツをおいしい試食を交えて学べます。
10月17日(月) 10:30~15:00	実習 献立を立ててみよう② 実技 今日から始めるロコモ予防	各地でひっぱりだこの健康運動指導士から骨を丈夫にするストレッチを教えてください。
11月4日(金) 10:00~13:30	調理実習 各グループ献立発表と試食 閉講式および委嘱状交付式	自分たちで考えた献立で実際に調理してみます。

場所…働く婦人の家(* 8月18日は五所川原市役所、10月17日は中央公民館で行います)

受講料…1,800円程度(テキスト代)

申込方法…8月5日(金)までに電話でお申し込みください。受講の決定は文書にてお知らせします。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2398