

食から健康を考える 「食推協」

～「健康チャレンジ!!すまいる運動」食からのアプローチ～

市では、市民の皆さんの健康づくりを推進するため、「健康チャレンジ!!すまいる運動」を展開しています。その中でも、地域で「食」を通して健康づくりを推進しているのが「健康づくり食生活推進協議会（食推協）」の皆さんです。食推協の活動を紹介します。

☎健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138



食生活推進員育成セミナーの 受講生を募集します！

このセミナーを受講して、あなたも「食推協」の会員として活動してみませんか。

日 6月1日(金)、7月20日(金)、8月24日(金)、9月28日(金)、10月19日(金) 全5回

時 午前9時～午後1時

所 袋井保健センター

内容 栄養の基礎知識や生活習慣病予防のための食事などについての講義や調理実習

対象 育成セミナー修了後、食推協の会員として活動していただける方

募集人数 25人

受講料 2,000円(テキスト代など)

申込方法 電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込締切 5月15日(火)

☎☎健康づくり政策課健康企画室

☎44-3138 FAX44-3117



「ご存じですか?」食推協」

袋井市健康づくり食生活推進協議会(食推協)は、地域で食の大切さや正しい食生活を普及・推進することを目的に活動しているボランティア団体です。

平成18年度の会員数は159人で、会員は市で行う「食生活推進員育成セミナー」を受講し、健康づくり食生活推進員として活動していくために必要な研修を受けた方で構成されています。地域では、「食推さん」「食推協」と呼ばれ、食育アドバイザーとして

地域の皆さんの健康を守るために活動しています。

幼稚園や保育所(園)・学校・公民館で食に関する出前講座を行ったり、イベントで食についてのPR活動を行ったりしています。

また、会員自身が健康的な食事について学習し、それを地域に伝える活動もしています。

あなたも食生活推進員育成セミナーを受講して、食推協の会員になりますか。「食」を通して、あなた自身もまわりの人も健康になるよう、地域で活動してくれる方の参加をお待ちしています。

会員からのメッセージ

あなたも一緒に活動しませんか？

『食推協は、自分自身も健康に、地域の人も健康にという思いで様々な活動をしています。私のモットーは「自分たちも楽しみながら」です。是非、一緒に活動しましょう』



西野和子さん(上町)



浅田三郎さん(浅羽)

『ちょっとした工夫と手間がおいしく、体にいい。男性の皆さんもそんなちょっとを一緒に学びませんか』

『世の中には、健康情報が氾濫しています。袋井では、生産者の顔が見える安全な食材が手に入ります。野菜を通じて地域の皆さんに正しい情報を楽しく伝えていきたいです』



上久保節代さん(見取)

『世の中には、健康情報が氾濫しています。袋井では、生産者の顔が見える安全な食材が手に入ります。野菜を通じて地域の皆さんに正しい情報を楽しく伝えていきたいです』

- S = 運動(sport) 運動しよう！
- M = 食事(meal) バランス良く食べよう！
- I = 内臓脂肪(internal fat) 内臓脂肪を減らそう！
- L = 生活(life) 生活習慣病を予防しよう！
- E = 楽しむ(enjoy) 楽しみながら健康づくりにチャレンジしよう！

食推協は、市民の皆さん一人ひとりが正しい食生活や食習慣を身に付けることができるよう、「健康チャレンジ!! すまいる運動」の食事の部分に協力し、健康的な食生活の普及とバランス良い食習慣の定着を目指しています。
SMILE(スマイル)の5文字を頭文字とした5つの言葉に沿って、健康づくり活動を実践しましょう。

健康チャレンジ!! すまいる運動



幼稚園・保育所(園)・小学校に向き、子どもたちや保護者を対象に、食事と健康の関係や朝ごはんの重要性、野菜の大切さや必要量、健康効果などについて講義を行っています。
調理などの体験も取り入れ、楽しみながら、子どもたちが「食」と自分たちの体や健康について考えることができるような内容で出前講座を行っています。

食に関する出前講座

健康的な食生活や生活習慣病予防のための知識を学んでもらい、地域で健康づくりのサポーターとなってもらうことを目的に、「ヘルスサポーター養成講座」を行っています。

ヘルスサポーター養成事業

平成18年度は「ねんりんピック」や「ツデーウオーク」、各公民館で行われる公民館まつりなどに参加しました。イベント会場で健康料理の提供や展示などを行い、健康的な食生活についてPRしました。
また、「毎月19日は食育の日」を多くの皆さんに知ってもらうため、食育に関する持ち帰ってもらうため、企業の社員食堂で食育についてPR活動を行いました。

イベントでのPR活動

平成18年度は袋井東公民館で活動している「男性料理教室」の皆さんを対象にメタボリックシンドロームを予防するための健康教室を行いました。
養成講座終了後は「刮目ヘルスクラブ」として、健康づくりや健康的な食生活を学び、ヘルスサポーターとして活動しています。



研修会や地域での活動

月に一度、「リーダー研修会」として、各地区の代表者が袋井保健センターに集まり、栄養士などを講師として、生活習慣病予防に関する知識や料理を学んでいます。学んだ内容は地域に持ち帰り、他の会員や地域の人たちに伝えていきます。
その他、各地域で公民館や公会堂で男性料理教室を開催したり、健康料理の講習会を開催したりして、地域に根付いた活動をしています。

