

バランスのよい食生活や食事の楽しさを地域で伝える 健康づくり食生活推進協議会

食を通じた健康づくりを推進しています

☎健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275

健康づくり食生活推進協議会(食推協)が行っている活動を紹介しします



野菜いっぱい運動の推進

◇公民館や公会堂で野菜いっぱいメニューの試食配布や調理実習を行い、野菜いっぱい運動を推進しています。



食推協交流会

◇会員同士の交流を目的に、お勧め料理の紹介や情報交換を行っています。



生活習慣病予防教室

◇生活習慣病予防のための話、軽運動や食推協お勧めの健康食の調理指導を行っています。



健康に関する勉強会

◇会員自らが健康になるための学習会を行い、学習したことを家族や地域に伝えています。



食に関する出前講座

◇幼稚園や保育所、小学校などに出向き、調理実習や食の体験を通じて食育活動を行っています。



食推協お勧めレシピの作成

◇会員がお勧めする健康食レシピを作成しました。イベントや公民館、飲食店で配布していきます。



もろずみ
両角和子さん
(健康づくり食生活推進協議会 会長)

幼稚園や保育園、小学校で行う出前講座では、子どもたちの笑顔やありがとうという言葉に、元気をもらっています。また、食推協の活動を通して、様々な人との出会いもあり、仲間づくりにもつながります。ぜひ、皆さんも一緒に活動に参加してみませんか。

あなたも食生活推進員になりませんか？

食生活推進員育成セミナー受講生募集

◇健康の基本である「食」について学習し、食生活推進員としての知識を身に付けるセミナーです。

| 日 | 内容 | 時 |
|-----------|--------------------|-------------------|
| 7月22日(金) | 開講式、食品衛生について | 午前9時 ～ 午後1時 |
| 8月26日(金) | 食事バランスガイドについて・調理実習 | |
| 9月16日(金) | 食品成分表の使い方、調理実習 | |
| 10月14日(金) | 食育とアレルギー、調理実習 | |
| 11月18日(金) | 運動について、調理実習 | |
| 12月16日(金) | 生活習慣病とは、調理実習 | |
| 1月20日(金) | 生活習慣病の食事について、調理実習 | |
| 2月24日(金) | 閉講式、食生活推進協議会について | |

所 袋井保健センター(袋井市高尾754-1)

対象 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
定員 25人(先着順)

受講料 2,000円(テキスト代、食材費)

申込方法 7月1日(金)までに、電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号をお申し込み下さい。

※託児(無料)を行います。申込時に併せてお申し込みください。

☎健康づくり政策課健康指導1係(袋井保健センター)

☎42-7275 FAX42-7276

✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp