



会員研修の様子



地元小学校での調理体験



食推協おすすめ! 「どまんなか汁」

食を通じて、心も体も健康に!

～袋井市健康づくり食生活推進協議会との食育活動～



☎健康づくり課母子予防接種係 ☎42-7410



「袋井市健康づくり食生活推進協議会」会員の皆さん

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食による食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、食に関わる健康を取り巻く問題が深刻化しています。

また、食を通じて地域を理解することや食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することも重要です。

平成17年に「食育基本法」が、平成18年に「食育推進基本計画」が制定され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっております。

【参考：文部科学省】

今回は、食を通して健康づくりを推進しているボランティア団体「袋井市健康づくり食生活推進協議会(食推協)」を紹介し

「地域の健康を支えます!」

会長 田代智子(浅羽)

「私たち食推協は、食のボランティアとして、『食』を通して地域の方々や子どもたちと楽しく活動しています。」

地域からの依頼に応じて、出前講座などの食育活動も行っており、平成26年度は、地元の小学生と大豆から豆腐を作りました。この活動を通じて、料理と一緒に作る喜びを子どもたちと共に味わうことができました。

また、食推協では、健康食の普及啓発活動を行っており、どまんなか汁などの『食推協おすすめレシピ』を多くの人に広めたいと日々活動しています。

このような活動を通じて、日本一健康文化都市・袋井の実現に貢献していきたいと考えています。」

健康のもととなる『食』に関する勉強を

私たちと一緒に始めてみませんか?

食推協はこんなところです!

▽地元の食材を使った健康食の普及啓発や、バランスのよい食生活・食事の楽しさを伝えます。

▽30代から80代まで、幅広い年齢層の会員が活動しています。現在、会員は162人で、うち男性が9人です。

▽会員は、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、市主催の研修「食生活推進員育成セミナー」を受けた方で構成されています。

健康のため、

『食』について考えてみよう！

●食推協と袋井市、

二人三脚で行う食育とは？

① 大人のための食育

糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防のための望ましい食生活について、市保健師・栄養士と食推協が協力して、地域への普及啓発を行っています。

市内を10地区（袋井東・袋井西・袋井南・袋井北・今井・三川・笠原・山名・高南・浅羽）に分け、各地区の公民館や公会堂を利用してテーマに沿った講義と調理実習を実施しています。

また、「メロプラフェスタ」や「ふれあい夢市場」などの各種イベントに参加し、生活習慣病予防をテーマに地元野菜たっぷりのレシピの考案やレシピをもとに作った料理の試食会も実施しています。

② 子どものための食育

食べることの大切さや食事作りなど、子どもたちが正しい食習慣を身に付けられるように、市内の保育所（園）・幼稚園・小学校へ実際に出向き、「食育出前講座」を行っています。



出前講座では、主に市栄養士が講話を行い、食推協には調理の指導を行ってもらうなど、1人ひとりへのきめ細やかな指導で、子どもたちの食育への関心を高めています。

▽食育を行っている市内の保育所（園）・幼稚園・小学校のからの声

「以前は給食の残量が多かったが、今ではほぼなくなった」

「子どもたちに健康な体づくりを意識させることができた」

「子どもだけでなく、保護者の食への関心も高められた」

③ 地域のための食育

食推協会員が受講する資質向上研修会では、外部講師を招き、食物アレルギーや正しいお箸の持ち方・作法について学ぶとともに、食推協交流会では、会員同士の交流を目的におすすめ料理の紹介や情報交換を行うなど、地域の食育活動に向けた学習を行い、地域の皆さんに更なる普及啓発をしています。



「食生活推進員育成セミナー」受講生大募集！

◇セミナーを受講して、あなたも健康の基本である「食」について学び、健康づくり活動をしてみませんか。

●セミナー実施計画

日	時	内容
6月26日(金)	9:00～12:00	開講式、健康日本21、調理の基本について
7月28日(火)	9:00～13:00	食中毒予防について、調理実習
9月11日(金)	9:00～13:00	食事バランスガイドについて、調理実習
10月 9日(金)	9:00～13:00	運動で健康になろう、調理実習
11月(※地区ごとに日程が異なります)		食推協の地域活動に参加
12月11日(金)	9:00～13:00	栄養計算をしてみよう、調理実習
1月15日(金)	9:00～13:00	生活習慣病予防について、調理実習
2月16日(火)	9:00～12:00	閉講式、オリエンテーション

所 袋井保健センター（袋井市総合健康センター内、袋井市久能2515-1）

対 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

定 25人

料 2,000円(テキスト代、食材費含む)

申 6月12日(金)までに、住所・氏名・電話番号を電話・ファクスで

◇全8回出席できなくても、6回以上の出席でセミナー修了となります。

☎健康づくり課母子予防接種係(袋井保健センター) ☎42-7410 FAX42-7276

