



みんなの健康を 支える

食推さん

市健康づくり食生活推進協議会(以下、食推協)は「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、市民の健康づくりを推進するボランティア団体です。「食推さん」の愛称で親しまれ、食の大切さや楽しさを地域に伝える「食を通じた健康づくり活動」を行っています。

健康長寿課健康支援係 TEL84-7811

食推さんはこんな活動をしています

地域への食育

生活習慣病予防の一環として、「ふくろい健康保健室」で、高血圧や骨粗鬆症の予防に効果的なレシピの紹介や試食の提供をしています。また、「みんなのよりみち保健室」では、市内のスーパーなどの買い物客を対象に、クイズを通して野菜摂取について啓発しています。



子どもへの食育

子どもたちに食べることの大切さを伝えるため、子ども向けの食育に関する講座を実施しています。調理の補助や正しい箸の持ち方の指導を行い、子どもたち1人ひとりの食育への関心を高めるお手伝いをしています。



あなたも食推さんになりませんか？

食推協では現在、30代～80代の約70人が活動中。あなたも、健康の基礎である「食」のスキルを身に付け、一緒に活動しませんか？「わくわく食セミナー(全6回)」を5回以上受講すれば、どなたでも食推さんになれます。料理初心者の方も大歓迎！食推さんや市の栄養士がサポートします。セミナーの詳細は、広報ふくろい5月号にてお知らせします。

♪ 私たちと一緒に活動しましょう♪



食推さんの声

- ・食推協に入って知り合った仲間たちと一緒に活動することが楽しみのようになりました。
- ・野菜が苦手な子がクッキングを通して野菜のおいしさを知り、食べられるようになった様子を見ることができ、とても嬉しい気持ちになりました。
- ・食推協として学んだり、活動したりすることで自分の食事や生活習慣を見直すきっかけになりました。