



私たちの健康は、私たちの手で。

健康づくり食生活推進協議会

健康づくり食生活推進協議会は、食を通じた生涯における健康づくり活動を地域で推進しています。

☎健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275



巡回型子育て支援センターでの食育活動



男性料理教室での指導活動



「ちやちやっと野菜レシピ」の普及活動

ご存知ですか？「食生活推進協議会」

◇市健康づくり食生活推進協議会（「食推協」）は、食事を通じた健康づくりや地産地消、正しい食生活の定着などの推進を目的に活動しているボランティア組織です。

◇市が行う「食生活推進員育成セミナー」を受講して、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。



インタビュー



食生活推進協議会員
田代佐智子さん(浅野)

食推協に入って今年で3年目になります。私が食推協に入ったきっかけは、「栄養や健康について考えた料理を勉強してみたい」という思いからでした。

食推協では、食と健康に関する様々な活動していますが、まずは自分や家族の健康生活の向上と会員同士の交流を楽しむ感覚で、気軽に参加していただければと思います。

こんな活動をしています！

男の料理教室（生活習慣病予防事業の1つ）

メタボリックシンドロームが懸念される中高年男性を対象に、生活習慣病予防の話や軽運動の指導、食推協おすすめ健康食の調理指導を行っています。

野菜いっぱい運動普及活動

市で推進する野菜いっぱい運動の推進のため、公民館や公会堂などで野菜いっぱいメニューの試食提供やレシピの配布を行っています。

食に関する出前講座、食推派遣事業

幼稚園や保育所、小学校などに出向き、幼児や児童が正しい食習慣を身に付けられるよう、食育活動を行っています。

食推協オリジナル

『ちやちやっと野菜レシピ』の作成と普及活動

食推協がすすめる「ちやちやっとレシピ」を作成し、市内の飲食店などに置いてもらうことにより、市民の皆さんに健康食の普及と協議会活動のPRを行っています。

あなたも食推協に入りませんか？

食生活推進員育成セミナー受講生を募集します

◇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や技術を身に付けるセミナーです。

日・内容 右表のとおり

時 午前9時～午後1時

所 袋井保健センター

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

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 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込締切 7月2日（金）

☎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

日	内容
7月23日(金)	開講式、食品衛生について
8月27日(金)	食事バランスガイドについて、調理実習
9月17日(金)	食品成分表の使い方、調理実習
10月15日(金)	食育とアレルギー、調理実習
11月12日(金)	運動について、調理実習
12月17日(金)	生活習慣病とは、調理実習
1月21日(金)	生活習慣病の食事について、調理実習
2月25日(金)	閉講式、食生活推進協議会について

※事前の申し出により、受講中の託児も行います。