



しょくすい

「食推さん」を知っていますか?



市内では122人が活躍中! 食育や健康献立を発信中!

「食推さん」とは、**食生活改善推進員(ヘルスマイト)**のことです。「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、食を通じた健康づくりにつながる活動をしているボランティア団体です。幅広い世代に食育を伝えています。



食推さんの活動



若者世代への体験授業



中学生や高校生に、「生涯を支える食育」の体験授業をしています。

地域伝達講習会



地域の集まりに出向き、減塩や健康維持に役立つ献立を地域の人たちに教えたり、調理実習を行ったりしています。

親子食育教室

小学校で児童と保護者に調理体験会を開催。「子どもが食に関心をもつきっかけになった」と好評です。

イベントなどでの試食提供

さまざまなイベントで健康に良い栄養満点のメニューを紹介しています。試食した人からはおいしいと評判です!

介護中の母親に、栄養がある食事を楽しく食べてもらいたいと思ったのがきっかけです。学んだことは、自分自身の健康管理にもつながっています。(60代男性)

こんな人が活躍しています!

講習会や教室の参加者から「健康づくりにつながった」「食事を振り返るきっかけになった」と言ってもらえることが頑張れる源です。若い人たちの参加もお待ちしています!



あなたも「食推さん」になりませんか?

養成講座 参加者募集中!

栄養士による調理実習や医師による講演、健康運動指導士による運動実習などが学べる全6回の講座です。

☑ 市内在住の食を通じた健康づくりに興味があり、講座修了後に食生活改善推進員協会に入会して活動できる人
☑ 13日(金)まで ※詳しくは市HPで確認してください。 市HP➡

半年で修了 無料



問い合わせ・養成講座申し込み 保健福祉課 TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934