

# 食生活改善推進委員 とは・・・

『私達の健康は私達の手で』



わたしたちは「**食の健康ボランティア**」

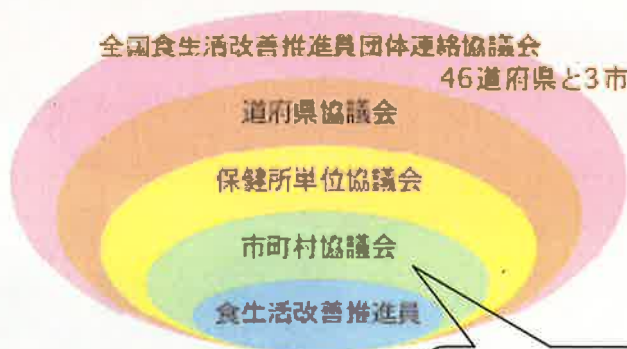


「私達の健康は私達の手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進している食の健康ボランティアです。

「生きる」ことは「食べる」ことです。将来を担う子どもたち等への関わりや、バランスのよい食事や日本の伝統食等を伝達することが、地域の文化や心の豊かさに結びついています。

「地域の皆さんとお会いし、『食』から健康づくりを一緒に考えることができたなら」と会員同士が楽しくつながり、生涯における健康づくりを呼びかけています。

## 組織



H29年度北支部  
会員53名

## 🍓 こんな活動をしています 🍓

市・区役所事業，県協議会事業，自主活動など様々な取組をしています。

健康増進  
普及講習会

区役所だより，  
HPへレシピ掲載

シルバー世代への  
普及啓発

おはよう朝ご  
はん料理講習

# ☆新潟市食生活改善推進委員北支部の主な活動(平成28年度) ☆

## ☆研修会

勉強会 4回  
支部研修 2回  
各グループ自主研修会

※その他市研修会等への参加

## ☆市・区役所との共催・依頼事業

健康増進普及講習会 13回  
糖尿病予防教室 1回  
旬の味 献立作成・写真撮影 6回  
おはよう朝ごはん講習会  
中国残留邦人 夕陽紅茶話会・交流

## ☆自主活動

区民料理教室  
公民館や地域の文化祭に協力  
小学校でのおやつ作り  
虫歯予防教室  
サロン、老人クラブでの食育教室  
児童館子ども料理教室  
小学校や中学校での食育事業調理補助  
親子料理教室  
料理講習会  
(森永乳業、そば打ち等)  
笹団子作り  
もちつき 等

## ☆日本食生活協議会委託事業

TUNAGU家庭訪問  
対話による啓発事業  
生涯骨太クッキング  
親子食育教室 等

実際の様子です！



自主活動

普及講習会の様子

