

令和7年度 日向市食生活改善推進員養成講座 プログラム

講座では、食生活や食品を扱うための知識を学び、調理実習も行います。

日時	内容	
8月26日(火) 10:00~12:00	講義	オリエンテーション 食生活改善推進員とは 日向市食生活改善推進協議会の活動 日向市の健康課題
9月30日(火) 9:30~13:30	講義	栄養の基礎知識 食品衛生の基礎知識
	調理	野菜たっぷり健康レシピ
10月29日(水) 10:00~12:00	講義	食生活の現状と課題 生活習慣病の概要
11月25日(火) 9:30~13:30	講義	生活習慣病予防のための食事
	調理	体が喜ぶバランス満点レシピ
12月23日(火) 9:30~13:30	講義	年代別の食育
	調理	しっかりおいしい適塩レシピ
1月27日(火) 10:00~12:00	講義	こころとからだの健康について 身体活動と運動について 入会について
	実技	今よりプラス10分運動

食改さんと一緒に学んで、
楽しく地域で活動しましょう