

食改さんと一緒に 「食」と「健康」を学ぼう



食改さん

日向市食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に食を通じた健康づくりを行うボランティアです。**「食改(しょつかい)さん**として親しまれています。会員数：39名

地区に出向いて、子どもから高齢者まで幅広い世代に食べることの大切さや楽しさを伝えています。

【講習会内容】

おやこの食育（おやこ）

朝ご飯で元気に1日をスタート

家族で食事の大切さを見直し、楽しく「食べること」について考える調理実習や講話を行っています。

＜過去の調理実習＞

- ・野菜たっぷりオムレツ
- ・ミネストローネ



郷土料理の伝承(こどもから高齢者)

地元の食材や伝統料理を再発見

地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理を地域や次世代へ伝えるための調理実習を行っています。

＜過去の調理実習＞

- ・こまなす、へべずゼリー
- ・切り干し大根の巻き寿司



生活習慣病予防(こどもから高齢者)

食から始める健康づくり

高血圧予防や肥満予防のための「適塩」や「野菜摂取」の大切さについて調理実習や講話をしています。

＜過去の調理実習＞

- ・蒸し鶏のごまだれかけ、かきたま汁、トマトういろう



【場所】：公民館など

会場については各団体で予約、使用料の負担をお願いします。

【対象】：小学生以上の子どもから高齢者（1回20人程度）

【材料費】：無料

【実施期間】：6月～2月

【申込みについて】

裏面の申込書に記入の上、実施日の1か月前までに健康増進課に提出をお願いします。

申込み・問い合わせ先

【事務局】日向市健康増進課 健康づくり係 担当：黒木

電話：0982-66-1024 FAX：0982-56-1423 Mail：kenkou@hyugacity.jp