

令和 8 年度

食生活改善推進員養成講座カリキュラム

	日時	会場	内容	
1	8月25日(火) 9:00~12:00	健康管理 センター 2F会議室	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 食生活の現状と日向市の健康課題
2	9月10日(木) 9:30~13:00	日知屋 公民館 (調理室)	講義	適塩の大切さと野菜の摂取の必要性について(仮)
			調理	適塩または野菜レシピ
3	10月28日(水) 9:00~12:00	健康管理 センター 2F会議室	講義	年代別の食育 生活習慣病の概要 生活習慣病予防のための食事
4	11月24日(火) 9:00~12:00	健康管理 センター 2F会議室	講義	栄養の基礎知識 食品衛生の基礎知識 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
5	12月10日(木) 9:30~13:00	日知屋 公民館 (調理室)	講義	ナトリウムとカリウムの働きを知ろう
			調理	塩分控えめ&カリウムたっぷりレシピ
6	1月14日(木) 9:30~13:00	日知屋 公民館 (調理室)	講義	いろいろな食品を食べよう ~さぁ にぎやかにいただく~
			調理	彩り豊かなお楽しみレシピ
7	2月25日(木) 10:00~11:30	健康管理 センター 2F会議室	講義	食改さんの活動紹介・活動の感想 入会について 修了証授与



※調理実習時には、エプロンと三角巾、米 0.5 合を

お持ちください

