

「食を通じた健康づくり」を広げる

# 食生活改善推進員

食生活改善推進員が考えた献立。彩りはもちろん、カロリー、塩分も控えめで野菜も豊富に取り入れています。

## 【27年度の主な活動】

- 親子クッキング
- がん検診時の生活習慣病予防食の普及
- 健康まつり
- 成人式オードブル作り
- 乳幼児学級
- 男の料理教室 など



家庭でもきちんと「だし」を取るようになり、バランスを考えた野菜多めの減塩料理を心がけるようになりました。自分のためにも、とても勉強になります。



会で習ったことを続けて、減量にも成功。薬を飲まず、健康を維持しています。これらのことから、食生活の大切さを痛感しています。

この講座での献立は、身近な食材で作れるものが多いので、ぜひ気軽に参加してください。



食生活改善推進員  
加藤さん

## 八百津町 食生活改善推進員

【発 足】昭和54年

【会員数】55名(平成28年3月現在)

【内 容】「おいしく、楽しく、健康に！」をモットーに、乳幼児から高齢者までが健全な食生活を実現できるよう、幅広く食育活動を行っています。小中学生対象の親子クッキング教室、生活習慣病予防料理教室、地元の野菜を使った食育講座や男の料理教室など多岐に渡る活動を行っています。

食生活改善推進員  
佐藤さん

人と人とのつながりを大切に、一緒に活動する仲間も出来ました。各教室に参加した方との出会いや笑顔が、次の活動への活力になっています。若い方や男性も大歓迎です。ぜひ私達と一緒に活動しましょう！



今まで気づかなかった食生活の重要性に改めて目覚めました。八百津町民として、八百津町民のために少しでも役に立てるよう、これから頑張ります！



27年受講生  
Hさん