

# 食改さんは、市民の健康寿命をのばすために活動しています

食生活改善推進員（食改さん）は、食を通じた健康づくりを地域で推進している、全国規模のボランティア団体です。現在、市内では、40代～90代の男女88人が食育・郷土料理伝承・生活習慣病予防に力を入れ、市民の健康寿命をのばすため活動しています。

## 食改さんはどんな活動をしているの？

市で実施している「男の料理教室」での調理指導や、食育推進の取り組みとして、小学生の親子や中学生、高校生を対象に料理教室を行っています。

また、月に1回会員同士で料理研究会を開催し、減塩メニューの調理実習を行い、地域へ普及しています。



男の料理教室の様子



栄養たっぷり！ドライカレー



釜石高校1年生への食育教室の様子

## 「朝から！チャレンジクッキング」が文部科学大臣表彰を受賞！



市は、朝食をとることの意義を啓発し、調理技術などの実践的な指導を通じて朝食欠食率の低下を目指し、平成30年度から「朝から！チャレンジクッキング」を実施しています。この教室は食生活改善推進員が協力しており、生徒一人一人に調理指導をしています。

令和4年度にはその功績が認められ、優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進に係る文部科学大臣表彰を受賞しています。



## あなたも食生活改善推進員になりませんか？



「食生活改善推進員：食育アドバイザー養成講座」を開催します。講座では、バランスのとれた食事や適度な運動、心とからだの健康づくりなどを6回コースで学びます。

**場 所** 釜石ガス(株)スタジオスマッセ（鈴子町147-5）

**内 容** 講義、調理実習、運動実技

**対 象** 市内在住で健康づくり、食に関心がある人  
※先着10人

**受講料** 教材費は無料、調理実習費は1回400円

**申込期限** 9月14日(木)

**日 程** 第1回 9月21日(木)、第2回 10月5日(木)、  
第3回 10月17日(火)、第4回 11月7日(火)、  
第5回 11月29日(水)、第6回 12月5日(火)

**時 間** 9時～13時30分

ただし、第1回は10時～12時、第6回は9時～12時

釜石市食生活改善  
推進員協議会  
佐々木ひろ子 会長



私達釜石市食生活改善推進員は「無理をせず、できる人ができる時にできることをする」をモットーに、楽しく活動しています。

まずは自分の健康、家族の健康を守り、一緒に市民の健康づくりのお手伝いをしましょう。

申し込み・問い合わせ お近くの食生活改善推進員または市健康推進課保健予防係 ☎ 22-0179



…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です