

ピンクのエプロンが目印!!

食生活改善推進員



【食生活改善推進員とは、どんな人?】

どのような食事をとればよいのか、食生活のどの辺りを改善したらよいのか、分からないという方もいらっしゃるでしょう。そのような時に身近でアドバイスをくれるのが、**食生活改善推進員**です。

食生活改善推進員は、略して「**食改推(ショクカイスイ)**」とも呼ばれています。

全国に会員がおり、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、料理を通じて「料理の大切さ」を伝えるほか、さまざまな活動を通して、「健康づくり」を支援しています。

現在、富岡市には152名(2022.4 現在)の会員がおり、8地区(七日市・富岡・黒岩・一ノ宮・小野・額部・丹生・妙義)に分かれて地域活動を行っています。活動の際は、おそろいの**ピンクのエプロン**を着けています。ピンクのエプロンを見かけた時は、気軽に声をかけてください。

【主な活動内容】

○ 親子料理教室

幼児～小学生を対象に、夏休みを利用して親子で料理を作る教室です。地区によって異なりますが、小学校や公民館の調理室で行われています。毎年、参加者の方から好評です。

○ 健康増進プロジェクト

平成22年度からの新規活動。平成22年度は、「**糖尿病予防教室**」と「**高血圧予防教室**」を開催しました。病気のお話・調理実習・運動実習・各家庭から「みそ汁」を持参してもらい、塩分測定などを行いました。

教室は和気あいあいで行われ、参加した方からは、「普段の食事の味が濃いことが分かった」「もっと歩こうと思う」などの感想が聞かれた。



<講義風景>



腹囲測定。病気の予防は、まずメタボ予防から!



<運動実践>



出来上がった献立

野菜たっぷり、塩分控えめです。

○ 健康情報ステーションの運営

右の写真にあるような「**健康情報ステーション**」をご存じですか? スーパーや公民館等、市内22カ所に設置されています。このステーションには、様々なパンフレットが置いてありますので、気に入ったものがあれば、お持ち帰り下さい。



「健康情報ステーション」には、レシピや健康情報に関するパンフレットが入っています。

○ 元気県ぐんま21調理講習会

平成22年度からの新規活動。

高校生などを対象に、野菜を多く摂取するため、または朝食を欠かさず食べるための支援が目的。

左の写真は富岡実業高校にて、朝食の大切さの講話と簡単朝食作りを行った様子です。



実習した「マフィン」。この1品で野菜もたんぱく質もとれます。



<講話風景>

この他にも、「**男性の料理教室**」「**高齢者の低栄養予防教室**」「**各種イベントにて、ごしお汁の提供**」なども行っています。

【食生活改善推進員になるためには?】

市で開催する「食生活改善推進員養成講座」に参加し、食生活改善や健康づくり等、約20時間の講習を受ける必要があります。この講座で修了証を得て、食生活改善推進協議会の会員となり、晴れて「食改推」としてボランティア活動を行います。

「食生活改善推進員養成講座」は毎年開催されませんが、平成22年度は開催し、30名の方が修了しました。

下の写真は、平成22年に行われた講座の様子です。



講義の様子



調理実習風景



作成した献立を実際に調理。

献立作成。成分表を見て栄養計算。



テーマは「バランス食」