

# 食生活改善推進員による

R6年度



# 講習会をしてみませんか



### ☆延岡市食生活改善推進員(通称;食改)とは

延岡市民の健康づくりを目的として、地域で、食に関する普及活動などの ボランティア活動をしています。

年間を通して、延岡市の食の問題や生活習慣病、食事の工夫など、様々な 研修を受け、日々勉強したことを地区に出向いてお伝えしています。

#### ☆講習会内容:

レシピの普及・調理実習 (野菜たっぷり塩分控えめの料理、みそ玉・簡単みそ汁、 パッククッキング※) ※ポリ袋に入れた食材を湯せんして火を通す 調理法です。災害時にも応用できます。

• 食事バランスの調え方

生活習慣病・低栄養予防について ・減塩について

場: 公民館・学校など ☆会

校対 象: 延岡市民5名以上(年齢は問いません)

☆経 書: 講師にかかる費用は無料。

材料費は下表のとおり一部補助あり。

会場費や電気代、補助額を超える材料費は参加者負担。

参加者数	材料費補助額上限	参加者数	材料費補助額上限
5~ 9名	2,000円	15~19 名	4,000円
10~14 名	3,000円	20 名以上	5,000円

※1 団体につき年2回まで補助できます。

☆申し込み: 実施日の1カ月前までに、市健康長寿課にお申し込みください。

※既に日程が分かっている場合は早めにご連絡ください。

※食中毒及び感染症対策にご協力をお願いします。

食生活改善推進員に関するお問い合わせ・講習会のお申し込み先

「事務局」延岡市健康長寿課 担当:管理栄養士

FAX: 26-8227 TEL: 22-7014

nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp Mail:

#### ☆講習会の様子・参加者の声



減塩でもおいしく食べ られることを実感した。

災害に合った場合の食事 の大切さを痛感した。



デモンストレーション

来ていただいた食改

さんがとてもすてき

みんなとできて 楽しかった。

食事に関して意識

を持とうと思った。

毎回楽しみで、 家ですぐに実践して います。



でした。



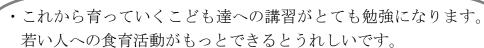


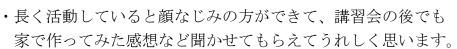
### 次年度の食生活改善推進員を募集しています

延岡市民で、地区活動に協力していただける方が対象です。 活動に際して、年に数回市の研修会を受講していただきます。 興味のある方は、事務局までお問い合わせください。

※3月末までに申し込みをいただきましたら、4月からのご案内をお送りします。

#### ★食改員の声





・高血圧に関する研修を受けることができて、詳しく理解すること ができました。



