



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。
- ・食事バランスの調べ方
- ・生活習慣病・低栄養予防について ・減塩について



- ☆会 場： 公民館・学校など
- ☆対 象： 延岡市民5名以上（年齢は問いません）
- ☆経 費： 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

TEL： 22-7014 FAX： 26-8227

Mail： nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

☆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。



パッククッキングのデモンストレーション

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。



来ていただいた食改さんがとてもすてきでした。



天然だし汁の試飲

毎回楽しみで、家ですぐに実践しています。



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



- ・これから育っていく子ども達への講習がとても勉強になります。若い人への食育活動がもっとできると嬉しいです。
- ・長く活動していると顔なじみの方ができて、講習会の後でも家で作ってみた感想など聞かせてもらえてうれしく思います。
- ・高血圧に関する研修を受けることができ、詳しく理解することができました。

