



- ① 食改さんの学習会では、知識の習得だけでなく調理実習なども行う。
- ②～④ 7月に桜ヶ丘地区で開催された地区普及活動。この日は、時間をかけずに手軽にできる「まきまき簡単ごはん」と「くるくるサンドイッチ」の調理方法を指導。
- ⑤ 保護者と子どもが一緒に楽しく料理を学べる「親子の料理教室」。今年は9組が参加。
- ⑥ 「男性の料理教室」。今年は10月に開催予定で、現在参加者募集中。(詳しくは14ページへ)



▲食育ガイド
(農林水産省HP)



▲食事バランスガイド
(厚生労働省HP)

あなたも食改さんになりませんか？

詳しくは町民課 保健予防係へ！
お問い合わせ先 ☎ 0965-52-7154

手軽に栄養バランスの取れた料理が作れるように「男性の料理教室」を開催するなど、食を通して地域に健康づくりの輪を広げるための活動を行っている。

新型コロナウイルスによって自宅で食事をする機会が増えるなど、私たちの食生活も大きく変化した。適度な運動と十分な睡眠に加えて、主食・主菜・副菜を組み合わせる栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

まちの「がんばりびと」を紹介

住人十彩

2021 September

#17 ～氷川町食生活改善推進の会～



食を通じた健康づくり

「食改さん」の愛称で親しまれている氷川町食生活改善推進の会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりや食育の担い手として様々な活動に取り組んでいるボランティア団体。現在27人の食改さんが活動している。

「栄養バランスが整った食事をとることが、健康的な生活を送るための一番の基本です。」と話すのは、会長の井上文代さん(74)(写真右)と副会長の松村佳子さん(71)(同左)。

主な活動は、各地区の公民館などで行う地区普及活動。

この活動は、栄養バランスの取れた料理を食改さんが事前に学習し、参加者と一緒に各地区で調理実習を行うもので、調理方法を学んだ参加者が家族や隣近所にその料理をふるまうことで、地域に普及する仕組みになっている。これにより、自然と人と人のつながりも生まれるという。

この他にも、親子で食に関する知識を学びながら楽しく調理体験ができる「親子料理教室」や、男性でも