



# 東区食生活改善推進員協議会

私たちは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。

今年も、料理教室、おやこ食育教室、高齢者対象のすこやか食育支援事業、食生活改善展、チャリティバザー、「ひがしく健康スポーツまつり 2015」に参加、いろいろな機会にバランスの良い食事の大切さや減塩をすすめています。1月29日には、区民を交えて講話と調理実習を行いました。参加者にはみそ汁を持ってきていただき、塩分測定を行いました。健康寿命、生活習慣病、減塩の工夫、ロコモ予防と運動などの講話をし、3品で塩分2.3gの料理を作って薄味でも美味しく食べられることを話し合いました。

私たちは、地域の皆さんのお役に立ちたいと活動しています。お手伝いできる事がありましたら気軽に声をかけてください。

## ひがしく健康スポーツまつり 2015



## 食生活改善展(パネル展) 手作りタピースコーンでチャリティバザー



## おやこ食育教室



## すこやか食育支援事業

