

東区食生活改善推進員協議会

“ 私たちの健康は私たちの手で ”

これは昭和45年に全国組織を結成した時からの統一スローガンです。東区食生活改善推進員協議会もこの合言葉のもとで活動を続けてきました。

皆さんが健康で活動的な日々を過ごせるようにと身近な「食」を通じたボランティア活動を続けています。

今年度も「朝食を食べよう」「野菜を食べよう」「札幌食スタイルを推進しよう」を活動目標として地域の皆様と一緒に『食』を通し、健康づくりのお手伝いのできればと会員一同、日々、努力を重ねてまいりました。

今年は特に地産地消と環境に配慮した「札幌食スタイル」をどのようにすると家庭で取り組むことができるか考えてきました。

食改善展で配布させていただきましたレシピ集に集約いたしました。これからも継続して取り組んでいこうと考えています。

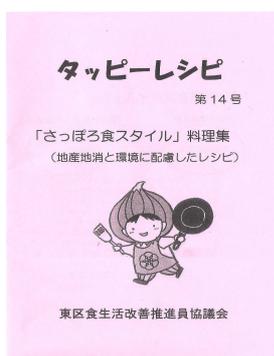
これからも、ご近所の『食改さん』として地域の健康づくりにお役に立ちたいと考えています。



ひとつの鍋から3品ができる料理のご提案です。区民の皆様にご試食いただきました。



講師をお招きして自主研修にも努めています。



毎年、いくつもの料理教室を開催しています。

野菜料理・おやこ料理・男性料理・乳製品料理・さかな料理・地域に広める伝達料理・エコクッキング・プロの調理師さんに習う料理・また、その年の活動目標に合わせたレシピの開発も行っています。左は「さっぽろ食スタイル」に取り組んだ最新版です。