

健康行楽弁当&ウォーキング



「えびとセロリのチリソース炒め」など栄養バランスの取れた6品が入ったお弁当を作りました。快晴の下、約50分間歩いた後のお弁当は格別！

お元気さんの食生活教室



地域の高齢者と、野菜たっぷりのお好み焼きを楽しく作りました。

朝食レシピ集



各年代別にお薦めを紹介しています。健康・子ども課健やか推進係で配布しています。

食の大切さを伝える

清田区食生活改善推進員

今月は、地域で食に関するボランティア活動に取り組み食生活改善推進員をご紹介します。

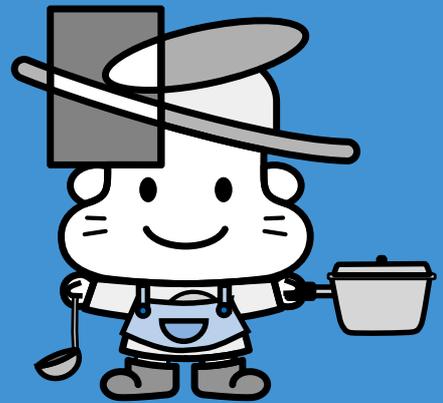
私たちが健康な生活を送るためには、バランスの取れた食生活が欠かせません。そこで、食生活改善推進員が適切な食生活を実践するためのお手伝いをします。

食生活改善推進員とは？

地域住民の健康づくりの担い手として「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、「食生活、運動、休養」のバランス良い生活習慣の定着を目指しています。現在、全国で約19万人が活動しています。

食生活改善推進員の活動

食をテーマにした「お元気さんの食生活教室」の開催や、生活習慣病の予防などを目的としたレシピの作成に取り組んでいます。



【この記事に関するお問い合わせ】
健康・子ども課健やか推進係
区役所2階12番窓口
☎ 889-2400 (内線521)

また、毎年9月ごろに「食生活改善展」を開催。清田区産のハウレンソウ「ポーラスター」を使った蒸しパンを来場者に提供しています。地産地消の取り組みとして地域のPRにもなっています。

その他にも、プロの料理人を講師に招いて研修を行うなど、知識や技術の向上に励んでいます。

食生活改善推進員になるには？

区で毎年5月ごろ開催される養成講座で、食生活改善や健康づくりに関する知識を身に付けます。修了後、食生活改善推進員協議会の会員登録をします。本年度は19人が受講しました。