

食べることは 会話を笑顔をつくる 体をつくる

食改さんって？

正式名称は「食生活改善推進員」。親しみを込めて「食改さん」と呼ばれています。
「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、元気で長生きする健康なまちづくりを食生活の面から推進するボランティアです。



「食」でつなげる、地域の笑顔と健康の輪

活動の一部をご紹介します



食生活改善展

毎回大好評でやりがいがあります！



▼パネル (時短調理、おすすめ食材の紹介 など)

▼塩分控えめでおいしい試食 (キノコの炊き込みご飯 など)



食生活に関するパネル展示をしたり、減塩や栄養バランスを考えた試食を来場者に提供したりします

初めての味に出合える衝撃や楽しさがあります！



研修会

管理栄養士や、ホテルのシェフなどプロの調理師から、知識や技術を学び、実際に調理と試食をして活動に役立ちます

親も子も楽しんでいる笑顔が見られてうれしいです！



親子料理教室

小学生のお子さんとその保護者の方に、料理を一緒に楽しんでもらう教室を開催します

この他に、高校生の調理実習のサポートや、高齢者向け料理教室などの活動も行っています