



食生活改善推進員(食推)とは？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに自分、家族、地域の食生活改善を目指している全国組織のボランティア団体です。
健康づくりの輪を広げるため、食や健康に関することを学んだり、地域で料理講習会等を行ったり、楽しく活動しています。
現在、柏崎市では83名が入会しています。



柏崎市食生活改善推進員協議会

令和6年度に食生活改善推進員養成講座 栄養教室を開催します(秋から4回コースで実施予定)

食や栄養、健康に関する講義や調理実習等を受講し、令和7年度から食推として活動していただける方を募集します。

日程、内容等の詳細は、今後、地域の食推、広報、ホームページからご案内します。



第 39 号

事務局 柏崎市元気館
健康推進課内
☎20-4213



<受講者の声>

- ・栄養学や食品衛生が学べてよかった
- ・何をどのくらい食べればよいか考えるようになった
- ・皆で献立作成し、和気あいあいと実習して楽しかった
- ・得た知識を地域でいかしていきたい
- ・初めは不安だったが、回を重ねるごとに楽しく有意義な教室だった

—中地区 五十嵐芳子さん 食生活改善事業功労者表彰受賞



令和5年11月に、食生活改善事業に20年以上従事されている功労者として、新潟県知事表彰を受賞されました。五十嵐さんは、平成5年度から食推として活動を開始。平成19年度からは市協議会の副会長、平成21年度から平成24年度までは市協議会の会長、県協議会の柏崎支部長を務められ、地域の健康づくり、食育の推進に尽力されました。

西中通地区 徳間亘子さん 優良会員表彰受賞

令和5年6月に、10年以上活躍されている優良会員として、新潟県食生活改善推進委員協議会長表彰を受賞されました。徳間さんは、平成14年度から食推として活動を開始。子どもの料理教室や高齢者の配食サービスに携わったり、現在は高齢者サロンで講話や試食提供等を行ったりして、活躍されています。





今年度の活動の様子



コミセンイベントで減塩啓発



6/17 半田コミセンはんだマルシェ

料理に含まれる食塩の量の展示や適塩みそ汁を作り、試飲していただきました。感想を伺うと、家庭のみそ汁より薄いと言う方、濃いという方さまざまでしたが、多くの方から、「だしが効いていておいしい」という声がありました。



10/29 枇杷島コミセンまつり

パッククッキング (ポリ袋調理) の紹介

パッククッキングはポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。少ない調味料で簡単に作れるので、災害時だけでなく、普段の食事づくりにも役立ちます。

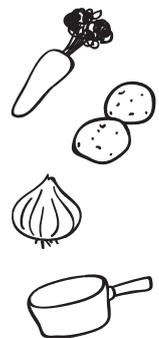


6/3 中通コミセン 防災料理教室

カレーライス、じゃがりこサラダなどを実習しました。ローリングストック (普段使いの食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足す方法) の必要性も説明しました。



9/20 西山いきいきサロン



10/26 剣野コミセンまつり

大豆、トマト、ツナ、コーンの缶詰で大豆トマトカレーを作り、試食していただきました。「手軽に作れる」「冷めてもおいしい」などの声がありました。その他に展示用として、赤飯、ピラフ、卵とじ、蒸しケーキを作りました。

ご覧ください!

柏崎市ホームページでおすすめ健康レシピを紹介

春夏秋冬のレシピ、パッククッキングレシピ、簡単時短レシピを掲載しています。ぜひ、ご活用ください!



食推に興味がある方、活動を依頼したい場合は、お近くの食推または協議会事務局(柏崎市健康推進課 ☎20-4213)にお問い合わせください